

## The Effectiveness of Autogenic Relaxation on Emotion Regulation In Boxing Athletes In Koni Makassar City

Andi Riola Pasenrigading<sup>1\*</sup>, Ahmad Ridfah<sup>2</sup>, Ismalandari Ismail<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received April 06, 2024

Revised April 12, 2024

Accepted April 15 2024

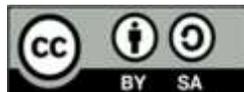
Available online April 21, 2024

#### Kata Kunci:

Atlet Tinju, Regulasi Emosi, Relaksasi Autogenik

#### Keywords:

Autogenic Relaxation, Boxing Athlete, Emotion Regulation



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.  
Copyright © 2024 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

### ABSTRAK

Salah satu metode yang dapat digunakan atlet tinju dalam meningkatkan regulasi emosi adalah teknik relaksasi autogenik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi autogenik terhadap regulasi emosi atlet tinju. Partisipan penelitian merupakan atlet tinju berjumlah lima orang yakni satu berjenis kelamin perempuan yang memperoleh skor regulasi emosi di kategori sedang pada saat pemberian *pretest posttest* dan empat berjenis kelamin laki-laki yang memperoleh skor regulasi emosi di kategori tinggi pada saat pemberian *pretest posttest*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain eksperimen *time series design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari Gross (2003). Hasil analisis kuantitatif menggunakan grafik *visual inspection* menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi atlet tinju sebelum dan sesudah latihan relaksasi autogenik. Kelima partisipan penelitian memperoleh skor regulasi emosi pada kategori sedang dan tinggi. Analisis kualitatif dilakukan dengan menganalisis hasil lembar evaluasi sebagai pendukung penelitian. Implikasi dari penelitian ini adalah latihan relaksasi autogenik yang dilakukan secara berulang mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada atlet tinju di KONI Kota Makassar.

### ABSTRACT

One method that boxing athletes can use to improve emotional regulation is the autogenic relaxation technique. This study aimed to determine the effectiveness of autogenic relaxation on the emotional regulation of boxing athletes. The study participants were five boxing athletes, one female who obtained an emotion regulation score in the medium category at the time of pretest posttest administration and four male sex who obtained an emotion regulation score in the high category at the time of pretest posttest administration. The method used in this study is an experimental method with a time series design experiment design. The instrument used in this study is an emotion regulation scale compiled by researchers based on aspects from Gross (2003). The results of quantitative analysis using visual inspection charts showed an increase in the emotional regulation score of boxing athletes before and after autogenic relaxation training. All five study participants obtained emotion regulation scores in the medium and high categories. Qualitative analysis is carried out by analyzing the results of evaluation sheets as research support. The implication of this study is that autogenic relaxation exercises carried out repeatedly can improve the ability of emotional regulation in boxing athletes at KONI Makassar City.

### PENDAHULUAN

Indonesia telah merdeka sejak tahun 1945 (Pratama & Trilaksana, 2018). Setelah merdeka, Indonesia sebagai negara dengan keanekaragaman budaya yang kaya menyimpan potensi yang sangat beragam. Salah satu contoh budaya bangsa Indonesia yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi adalah cabang olahraga tinju (Pratama & Trilaksana, 2018). Ridhwan dan Hariyanto (2021) menjelaskan bahwa cabang olahraga tinju merupakan salah satu bela diri yang menjadi warisan budaya Indonesia dari zaman dahulu, olahraga tinju tidak hanya merupakan sistem bela diri, tetapi juga bagian tak terpisahkan dari budaya bangsa Indonesia, sebagai bagian dari warisan budaya, penting untuk melestarikan, membangun, dan mengembangkan cabang olahraga agar tidak hilang dari identitas budaya Indonesia (Ridhwan dan Hariyanto, 2021). Cabang olahraga tinju merupakan olahraga yang termasuk dalam kelompok yang sama dengan banyak olahraga lainnya, tetapi sangat sulit dan beresiko karena petinju dapat terluka akibat pukulan yang diterima dari lawannya.

Hidayat (2019) menjelaskan bahwa cabang olahraga tinju statusnya telah resmi menjadi olimpiade dan, fakta bahwa tinju telah banyak berkontribusi pada perolehan medali Indonesia, cabang

\*Corresponding author

Email: [andiriolapasenrigading26@gmail.com](mailto:andiriolapasenrigading26@gmail.com)

olahraga tinju tidak luput dari perhatian pemetaan cabor unggulan. Amahoru (2020) menjelaskan bahwa pemerintah telah memberikan perhatian khusus pada bidang olahraga tinju, dengan adanya Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) yang kemudian mengatur di bidang olahraga. Adapun lembaga non departemen yang mengurus bidang olahraga di Kota Makassar yakni, Komite Nasional Olahraga Indonesia (KONI). Dengan adanya perhatian khusus dari pemerintah terhadap para atlet tinju, tentu menjadi harapan untuk dapat mengembangkan prestasi para atlet tinju di KONI Kota Makassar.

Hidayat (2019), cabang olahraga tinju telah mencapai banyak prestasi yang membanggakan, Namun, masih ada ruang untuk peningkatan agar pencapaian prestasi dapat mencapai tingkat maksimal. Efendy (2013) menjelaskan bahwa penyebab atlet mengalami kekalahan adalah karena kurangnya motivasi, kondisi fisik yang tidak memungkinkan, atlet merasakan tekanan, kurangnya konsentrasi, tidak mendapat pengakuan, sistem penunjang (keluarga, teman dan pelatih) tidak mendukung, ada perasaan takut gagal, mengalami kekecewaan dan frustrasi, dan latihan kurang senda gurau.

Putra dan Dewanti (2022) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis emosi, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif meliputi perasaan seperti kebahagiaan, kegembiraan, ketertarikan, dan rasa cinta. Sementara itu, emosi negatif mencakup kemarahan, kecemasan, ketakutan, kecemburuan, kebosanan, dan kebencian. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengungkapkan, mengelola, dan mengendalikan emosi mereka. Kemampuan ini dikenal sebagai regulasi emosi.

Gross (1999) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk secara sadar maupun tidak sadar mengatur, memperkuat, mengurangi, dan mengelola emosi yang timbul dari pengalaman emosi dan perilaku. Tujuan dari regulasi emosi ini adalah untuk menjaga keseimbangan emosi, menghindari perilaku impulsif, dan menghindari tindakan negatif. Ketika seseorang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, maka mereka mampu mengontrol dorongan untuk melakukan perilaku yang tidak terkendali dan negatif. Hasilnya, regulasi emosi yang baik dapat memunculkan emosi positif pada individu (Gross, 1999).

Berdasarkan dari hasil pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti, pada 17 partisipan atlet tinju KONI Kota Makassar, menunjukkan bahwa sebanyak persentase partisipan yang memiliki regulasi emosi yang baik 11.7% dan menjawab partisipan yang memiliki regulasi emosi yang buruk sebanyak 88.23%. Berdasarkan hasil data awal penelitian di atas menunjukkan bahwa, emosi pada atlet tinju KONI Kota Makassar memiliki persentase yang tinggi. Adapun gejala yang ditunjukkan seperti sedih dengan persentase 94.1%, kecewa 88.2%, dan perasaan malu 88.2%.

Putra dan Dewanti (2022) menjelaskan pada penelitiannya bahwa para atlet tinju menunjukkan adanya masalah, dalam regulasi emosi yang berdampak pada performa mereka. Penelitian tersebut meliputi respons emosi yang mudah terpicu saat menerima pukulan, baik saat berlatih maupun saat berkompetisi. Reaksi emosional negatif yang timbul dalam bidang olahraga pada saat pertandingan atlet ketika dirinya merasa terancam. Hal tersebut biasanya muncul karena atlet banyak memikirkan akibat dari kekalahan (Ikhrum, Jufri & Ridfah, 2020). Jannah dan Dewi (2021) mengungkapkan bahwa, strategi yang dapat meningkatkan regulasi emosi bagi atlet yaitu, dengan melakukan latihan mental. Guna untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang terjadi yaitu, dengan menerapkan latihan relaksasi autogenik.

Brecht (2000) menjelaskan bahwa relaksasi autogenik adalah salah satu jenis psikofisiologis yang berdasarkan sugesti, dimana individu mencapai relaksasi yang berasal dari diri sendiri melalui penggunaan kata-kata, kalimat pendek, atau yang dapat menenangkan pikiran. Autogenik mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur atau membentuk dirinya sendiri, dan juga dapat merujuk pada tindakan yang dilakukan sendiri. Dengan menggunakan kata-kata, kalimat, atau pikiran yang diulang secara teratur, individu dapat menciptakan perasaan ketenangan dan relaksasi dalam tubuh dan pikirannya. Relaksasi autogenik dapat membantu mengurangi perasaan atau perilaku negatif individu.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat diketahui bahwa latihan relaksasi autogenik, dapat menjadi salah satu yang dapat dijadikan latihan mental pada atlet. Salah satu aspek mental yaitu regulasi emosi, yang merupakan indikator yang mempengaruhi performa. Memiliki regulasi emosi yang tidak dapat dikendalikan menjadi suatu permasalahan, yang sering dialami para pencak silat ketika latihan maupun bertanding. Situasi yang berbeda tentu memiliki arti dan nilai yang berbeda, baik menilai positif maupun negatif. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait, efektivitas relaksasi autogenik terhadap regulasi emosi atlet tinju di KONI Kota Makassar.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain dan Teknik Sampling**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen kuantitatif yaitu, *single case experimental design*. Rancangan desain penelitian ini menggunakan *time series design*. Dalam desain penelitian ini kelompok yang digunakan hanya melibatkan satu kelompok partisipan yang berjumlah tiga hingga lima partisipan. Perlakuan dalam penelitian *time series design* dilakukan sebanyak tiga kali. Sampel

uji coba dalam penelitian ini berjumlah 170 orang atlet tinju. Dan, sampel yang digunakan dalam pemberian perlakuan berjumlah 5 responden dengan kriteria, yakni rentang usia 20-40 tahun, atlet tinju di KONI Kota Makassar, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan.

### Instrumen

Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah instrumen berdasarkan dari skala Gross (2003). Dimana peneliti menjadikan skala Gross (2003) sebagai landasan untuk penyusunan skala yang mengukur penilaian subjek mengenai regulasi emosi berdasarkan empat aspek yaitu, *strategies to emotion (strategies)*, *engaging in goal directed behaviour (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, *acceptance of emotional response (acceptance)*. Pada masing-masing aitem skala yang digunakan terdiri atas *favorable* dan *unfavorable*. Dalam penelitian ini, menggunakan skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Validator ahli untuk alat ukur regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Ahmad Ridfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog., Ismandari Ismail, S.Psi., M.Psi., Psikolog., dan Widyastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog. Hasil perhitungan *Aiken's V* dari skala regulasi emosi yang telah disusun berkisar antara 0,66 sampai dengan 0,83 yang membuktikan kevalidan aitem pada skala tersebut. Hasil daya diskriminasi aitem pada skala regulasi emosi, yakni:

**Tabel 1. Nilai Indeks Diskriminasi Aitem**

Nilai	Klasifikasi
$\geq 0,300$	Memuaskan
0,250 – 0,299	Dipertimbangkan
$\leq 0,249$	Tidak disarankan
- (minus)	Gugur/ditolak

Azwar (2009) mengemukakan bahwa pengujian daya diskriminasi aitem diberikan kepada kelompok partisipan yang memiliki karakteristik yang sama dengan partisipan penelitian, yakni atlet tinju yang berusia 20 – 40 tahun. Pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan di Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA) Sulawesi Selatan, Bintang Muaythai Camp dan Molagina Training Camp. Jumlah partisipan penelitian yang mengikuti uji coba sebanyak 170 orang. Pada uji coba yang dilakukan peneliti, 34 aitem skala regulasi emosi diberikan kepada atlet tinju di Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA) Sulawesi Selatan, Bintang Muaythai Camp dan Molagina Training Camp. Setelah dilakukan perhitungan daya diskriminasi aitem dengan menggunakan SPSS *version 21*, terdapat 12 aitem yang gugur karena skor korelasi aitem minimal 0,250 yaitu aitem nomor 1, 8, 12, 14, 18, 19, 20, 21, 25, 27, 29, dan 31. Aitem yang tersisa sebanyak 22 aitem dan memiliki daya diskriminasi yang bergerak dari 0,259 hingga 0,715.

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* menggunakan SPSS 21 *for windows*. Reliabilitas skala regulasi emosi yang telah disusun oleh peneliti menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,777 sehingga, skala regulasi emosi dikategorisasikan ke dalam kriteria reliabilitas baik. Modul yang digunakan dalam penelitian ini adalah modul relaksasi autogenik yang diberikan kepada atlet tinju berdasarkan dari adaptasi modul Maghfirah (2020) dan dipandu oleh *trainer*. Validator ahli untuk modul relaksasi autogenik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Ahmad Ridfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog., Ismandari Ismail, S.Psi., M.Psi., Psikolog., dan Kartika Cahyaningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan adalah uji analisis deskriptif, dan uji hipotesis dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 21* dan *Microsoft Excel*. Selain itu, dilakukan pengujian tambahan menggunakan uji *visual inspection* untuk membandingkan hasil dari masing-masing responden.

## HASIL

### Deskriptif

Partisipan penelitian ini merupakan atlet tinju di KONI Kota Makassar yang berjumlah lima orang. Deskripsi partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut, yakni:

**Tabel 2. Daftar Partisipan Penelitian**

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Agama
1.	ARA	20 tahun	Perempuan	Islam
2.	J	23 tahun	Laki-laki	Islam
3.	AM	20 tahun	Laki-laki	Kristen
4.	FDS	22 tahun	Laki-laki	Islam
5.	F	23 tahun	Laki-laki	Islam

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa usia dari kelima partisipan berada pada rentang usia 20-23 tahun. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini merupakan atlet tinju yang diantaranya empat partisipan berjenis kelamin laki-laki dan satu partisipan berjenis kelamin Perempuan. Empat partisipan beragama Islam dan satu partisipan beragama Kristen.

### Hasil Kategorisasi Variabel

Deskripsi data hasil penelitian merupakan hasil kategorisasi variabel berdasarkan *mean* data hipotetik yang merupakan skor maksimal dari respon jawaban partisipan pada skala penelitian. Jumlah aitem skala regulasi emosi adalah 22 aitem dengan pilihan jawaban, yakni sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), netral (N), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Setiap aitem favorable yang dijawab sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, netral (N) diberi skor 3, sesuai (S) diberi skor 4, dan sangat sesuai (SS) diberi skor 5. Skor tinggi menunjukkan tingkat regulasi emosi atlet tinju tinggi, sedangkan skor rendah menunjukkan tingkat regulasi emosi atlet tinju rendah.

**Tabel 3.** Deskripsi Data Hipotetik Skala Regulasi Emosi Atlet Tinju KONI Kota Makassar

Variabel			Hipotetik	
	Min	Maks	Mean	SD
Regulasi emosi Atlet Tinju	22	110	66	14,6

Berdasarkan tabel data diatas dapat dilihat bahwa hasil analisis deskriptif data hipotetik terendah adalah sebesar 22 dan skor tertinggi sebesar 110 dengan nilai rata-rata (*mean*) hipotetik sebesar 66 dan standar deviasi sebesar 14,6 maka kategorisasi respon pada skala regulasi emosi Atlet Tinju dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Kategorisasi Respon Skala Regulasi Emosi Atlet Tinju

Rumus	Batas Kategori	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 83$	Rendah
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$83 \leq X < 91$	Sedang
$(\mu - 1,0\sigma) > X$	$91 > X$	Tinggi

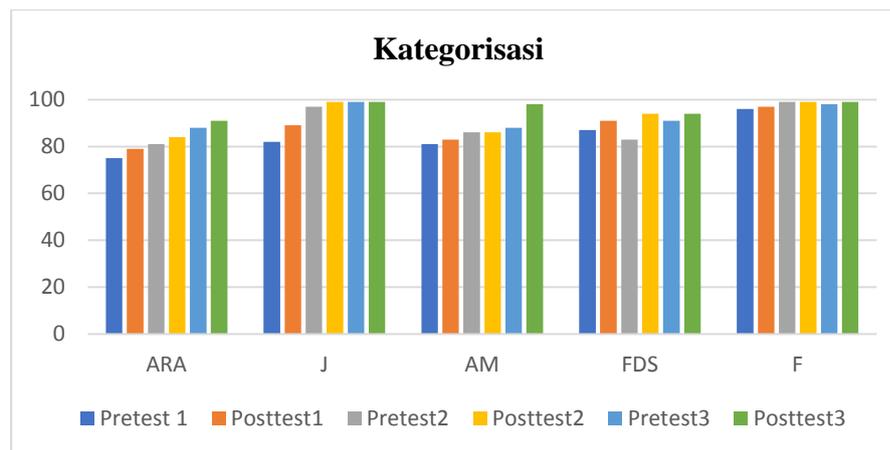
Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai untuk skala regulasi emosi sebagai Atlet Tinju kategori tinggi  $> 91$ , untuk kategori sedang  $83 - 91$  dan untuk kategori rendah  $< 83$ .

**Tabel 5.** Kategorisasi Respon Pretest Regulasi Emosi Atlet Tinju

No.	Inisial	Pretest 1		Pretest 2		Pretest 3	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	ARA	75	Rendah	81	Rendah	88	Sedang
2.	J	82	Rendah	97	Tinggi	99	Tinggi
3.	AM	81	Rendah	86	Sedang	88	Sedang
4.	FDS	87	Sedang	83	Sedang	91	Tinggi
5.	F	96	Tinggi	99	Tinggi	98	Tinggi

**Tabel 6.** Kategorisasi Posttest Regulasi Emosi Atlet Tinju

No.	Inisial	Posttest 1		Posttest 2		Posttest 3	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	ARA	79	Rendah	84	Sedang	91	Tinggi
2.	J	89	Sedang	99	Tinggi	99	Tinggi
3.	AM	83	Sedang	86	Sedang	98	Tinggi
4.	FDS	91	Tinggi	94	Tinggi	94	Tinggi
5.	F	97	Tinggi	99	Tinggi	99	Tinggi



**Gambar 1.** Grafik Kategorisasi Regulasi Emosi Atlet Tinju

Berdasarkan tabel dan grafik *kategorisasi* pada *pretest 1* regulasi emosi atlet tinju dapat dijelaskan bahwa satu partisipan pada kategori tinggi, satu partisipan pada kategori sedang, dan tiga partisipan pada kategori rendah. Pada saat *posttest 1* terdapat dua partisipan berada pada kategori tinggi, dua partisipan pada kategori sedang, dan 1 partisipan pada kategori rendah.

Pada pemberian *pretest 2* dapat dijelaskan bahwa dua partisipan berada pada kategori tinggi, dua partisipan pada kategori sedang, dan satu partisipan pada kategori rendah. Pada saat *posttest 2* terdapat tiga partisipan berada pada kategori tinggi dan dua partisipan berada pada kategori sedang.

Pada pemberian *pretest 3* dapat dijelaskan bahwa tiga partisipan berada pada kategori tinggi dan dua partisipan pada kategori sedang. Pada saat *posttest 3* terdapat lima partisipan berada pada kategori tinggi. Kelima partisipan pada keseluruhan pengukuran yakni pada saat *pretest 1* dan *posttest 1* berada di rentang kategori rendah, sedang dan tinggi. Pada *pretest 2* dan *posttest 2* berada pada rentang kategori rendah, sedang dan tinggi. Pada *pretest 3* dan *posttest 3* berada di rentang kategori sedang dan tinggi.

### Hasil Uji Hipotesis

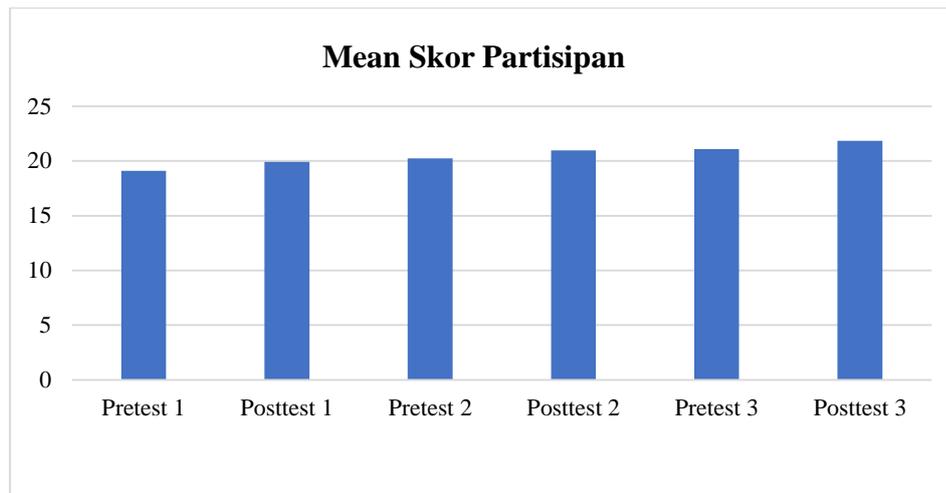
Maghfirah (2020) mengemukakan bahwa pengukuran *visual inspection* berdasarkan perbandingan total rata-rata pada setiap pengukuran pada kelima partisipan yakni *pretest 1*, *posttest 1*, *pretest 2*, *posttest 2*, *pretest 3*, dan *posttest 3*. Tingkat regulasi emosi atlet tinju dibandingkan mulai dari (*pretest I*), setelah pelatihan berlangsung (*posttest I*), pertemuan kedua mulai dari (*pretest II*), setelah pelatihan relaksasi autogenik berlangsung (*posttest II*), dan pertemuan ketiga mulai dari (*pretest III*) setelah pelatihan relaksasi autogenik (*posttest III*). Analisis data *visual inspection* dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*.

Pada penelitian ini berupa data *mean* empirik skor skala regulasi emosi dari kelima partisipan masing-masing pada tahap *pretest 1*, *posttest 1*, *pretest 2*, *posttest 2*, *pretest 3*, dan *posttest 3*. Hasil analisis *visual inspection* yang akan disajikan diperoleh dari mean skor skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek Gross (2003) untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada partisipan. Berikut adalah rata-rata skor skala regulasi emosi dari kelima partisipan yang diukur pada tahap *pretest 1*, *posttest 1*, *pretest 2*, *posttest 2*, *pretest 3*, dan *posttest 3*.

**Tabel 7.** Mean Skor Regulasi Emosi Partisipan

No.	Subjek	Tahap Pengukuran					
		Pretest 1	Posttest 1	Pretest 2	Posttest 2	Pretest 3	Posttest 3
1.	ARA	3,40	3,59	3,68	3,81	4,00	4,13
2.	J	3,72	4,04	4,40	4,50	4,50	4,50
3.	AM	3,68	3,77	3,90	3,90	4,00	4,45
4.	FDS	3,95	4,13	3,77	4,27	4,13	4,27
5.	F	4,36	4,40	4,50	4,50	4,45	4,50
	<b>Total</b>	19,11	19,93	20,25	20,98	21,08	21,85
	<b>Rata-rata</b>	3,82	3,98	4,05	4,19	4,21	4,37

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor skala regulasi emosi dalam setiap tahap pengukuran. Hal ini menunjukkan meningkatnya regulasi emosi partisipan dalam setiap tahap pemberian perlakuan yang dilakukan. Berikut ini adalah grafik perbandingan rata-rata skor kelima responden pada tahap *pretest 1*, *posttest 1*, *pretest 2*, *posttest 2*, *pretest 3*, dan *posttest 3*.



**Gambar 2.** Grafik Visual Inspection Total Mean Regulasi Emosi Partisipan

Berdasarkan hasil *visual inspection* terhadap data total partisipan dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan skor regulasi emosi pada tahap *pretest 1*, *posttest 1*, *pretest 2*, *posttest 2*, *pretest 3*, dan *posttest 3*. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi relaksasi autogenik efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi atlet tinju di KONI Kota Makassar.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif menunjukkan hasil bahwa partisipan dalam penelitian ini adalah atlet tinju yang berasal dari Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Makassar. Adapun partisipan yang menerima perlakuan berupa relaksasi autogenik berjumlah lima orang. Partisipan dalam penelitian ini berada di rentang usia 20-23 tahun, hal ini sesuai dengan yang disebutkan Wulan dan Chotimah (2017) dalam penelitiannya yaitu usia dewasa awal memiliki rentang usia 20-40 tahun dengan ciri-ciri perkembangan yang khusus, yaitu kondisi fisik manusia pada umumnya berada pada titik puncak kehidupan, kemampuan kognitif, penilaian moral dan diharapkan memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Kemampuan meregulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Sehingga, semakin bertambah usia individu maka, kemampuan regulasi emosi akan semakin meningkat.

Dalam penelitian ini mayoritas partisipan berjenis kelamin laki-laki. Regulasi emosi laki-laki berada dalam kategori tinggi, sedangkan regulasi emosi pada perempuan berada dalam kategori sedang. Menurut Swastika dan Prastuti (2021) salah satu faktor yang berpengaruh pada regulasi emosi seseorang adalah jenis kelamin (*gender*). Perempuan dikatakan lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan dianggap lebih mudah mengenali emosinya secara verbal serta ekspresi wajah dibandingkan dengan laki-laki yang lebih menggunakan otot fisiknya dalam mengekspresikan emosinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Husnianita dan Jannah (2021) bahwa laki-laki biasanya lebih mampu meregulasi emosi, seperti perasaan sedih, cemas, maupun takut. Berbeda halnya dengan wanita yang lebih dianggap dapat meregulasi emosi seperti rasa marah, maupun menghina. Oleh sebab itu, jenis kelamin juga mempengaruhi terbentuknya regulasi emosi.

Berdasarkan pengategorian *mean* hipotetik, pada saat *pretest 1* terdapat tiga partisipan berada pada kategori rendah, satu berada pada kategori sedang, dan satu berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest 1* terdapat satu partisipan berada pada kategori rendah, dua berada pada kategori sedang, dan dua berada pada kategori tinggi. Pada saat *pretest 2* terdapat satu partisipan berada pada kategori rendah, dua berada pada kategori sedang, dan dua berada pada kategori tinggi. Kemudian, pada saat *posttest 2* terdapat dua partisipan berada pada kategori sedang dan tiga berada pada kategori tinggi. Pada saat *pretest 3* terdapat dua partisipan berada pada kategori sedang dan tiga berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest 3* kelima partisipan berada pada kategori tinggi. Putra dan Dewanti (2022) mengemukakan bahwa karakteristik individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi adalah kemampuan dalam berkonsentrasi yang baik, adanya kesadaran yang tinggi terhadap emosi-emosi yang dirasakan, mampu menanggapi emosi yang baik berdasarkan dari keadaan, memiliki pemahaman yang baik tentang hubungan antara pikiran, keyakinan, dan emosi yang dirasakan, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat dan sehat baik melalui perilaku, ungkapan verbal, maupun tindakan fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Husnianita dan Jannah (2021) bahwa ciri-ciri seseorang yang dapat melakukan regulasi emosi yang baik diantaranya adalah dengan toleransi yang tinggi terhadap rasa frustrasi serta pengelolaan amarah, berkurangnya ejekan verbal, mampu mengungkapkan emosi dengan

sangat tepat tanpa melakukan perkelahian, perasaan yang baik serta pemikiran positif terhadap diri sendiri, berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan, kemampuan dalam mengekspresikan emosi yang positif, dan seseorang yang mampu mengelola regulasi emosinya dengan sangat baik maka juga akan dapat mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya sehingga menjadikan individu dapat tetap belajar secara optimal, dapat berinteraksi dengan baik pada lingkungan sekitarnya, dan dapat mengorganisir tugas lebih baik.

Berdasarkan hasil kategorisasi respon yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian pelatihan relaksasi autogenik menunjukkan adanya peningkatan pada *pretest 1*, *pretest 2*, *pretest 3*, *posttest 1*, *posttest 2*, dan *posttest 3*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelima partisipan pada keseluruhan pengukuran mengalami peningkatan dengan kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan dampak dari pelatihan relaksasi autogenik dapat dirasakan oleh partisipan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2014) bahwa dampak pelatihan pada kelompok eksperimen menunjukkan skor regulasi emosi pada *pretest* ke *posttest* mengalami peningkatan yang sangat signifikan, pelatihan relaksasi autogenik masih dapat dirasakan oleh kelompok eksperimen namun perlu dilakukan latihan yang rutin untuk terus mempertahankan regulasi emosi yang tinggi.

Berdasarkan hasil keempat aspek regulasi emosi yaitu, *strategies to emotion (strategies)*, *engaging in goal directed behaviour (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional response (acceptance)* menunjukkan adanya peningkatan pada masing-masing partisipan. Hal ini menandakan bahwa partisipan pada penelitian ini memiliki kemampuan dalam mengembangkan strategi dan keterampilan dalam mengatasi emosi negatif, partisipan memiliki kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai meskipun mengalami emosi negatif, partisipan memiliki kemampuan dalam mengendalikan respon emosional, dan partisipan memiliki kemampuan dalam menerima adanya emosi negatif yang berasal dari pengalaman-pengalaman. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardah (2020) bahwa individu yang memiliki regulasi emosi pada aspek *strategies to emotion regulation* yaitu keyakinan seseorang guntuk dapat mengatasi suatu masalah dengan cara yakni berdiam tanpa melakukan sesuatu, menangis, dan menggerutu. Aspek *engaging in goal directed behaviour* yaitu kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya, serta tidak lari dari permasalahannya. Aspek *control emotional responses* yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol emosi, menunjukkan bahwa sebagian individu mampu menempatkan dan mengakui bahwa kesulitan tidak hanya dari mereka sendiri yaitu diam dan menenangkan diri sendiri dengan menyendiri. Aspek *acceptance of emotional response* yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif menunjukkan kemampuan individu mampu membatasi dampak-dampak perlakuan negatif dari lingkungannya.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada regulasi emosi, aspek yang mengalami nilai tertinggi yakni pada aspek *engaging in goal directed behaviour (goals)*. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardah (2020) bahwa *engaging in goal directed behaviour* yaitu kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya, serta tidak lari dari permasalahan, dimana partisipan memilih untuk fokus sebagai salah satu cara menyelesaikan masalah.

Hasil hipotesis menunjukkan bahwa relaksasi autogenik mampu mengatasi masalah dan meningkatkan regulasi emosi pada atlet tinju terkait emosi yang dirasakan serta perilaku yang ditampakkan. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan mean skor regulasi emosi skor kelima atlet tinju. Hasil penelitian sesuai dengan pendapat. Maghfirah (2020) bahwa relaksasi autogenik efektif untuk mengendalikan emosi dan perilaku individu. Relaksasi autogenik 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. Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik efektif terhadap regulasi emosi pada atlet tinju di KONI Kota Makassar.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik efektif terhadap regulasi emosi pada atlet tinju di KONI Kota Makassar. Penelitian ini tidak luput dari adanya kelemahan. Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya menggunakan satu kelompok saja yakni kelompok eksperimen dan tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga peneliti tidak dapat mengetahui perbandingan efektivitas dari relaksasi autogenik antara partisipan yang mendapatkan perlakuan dan partisipan yang tidak mendapatkan perlakuan. Kelemahan lain dalam penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan *follow up* kepada partisipan, sehingga tidak dapat mengetahui lebih jelas perubahan yang di alami oleh partisipan atlet tinju. Selain itu, peneliti juga tidak melakukan wawancara dan observasi kepada partisipan atlet tinju, sehingga tidak mendapatkan informasi lebih mendalam terkait dengan kondisi partisipan setelah melakukan latihan relaksasi autogenik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan adapun rentang usia yang menjadi partisipan yakni 20-23 tahun, dimana partisipan telah memasuki usia dewasa. Pada penelitian ini terdapat satu partisipan berjenis kelamin perempuan dan empat partisipan berjenis kelamin laki-laki.

Hasil analisis *visual inspection* menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi atlet tinju. Hasil analisis *visual inspection* berdasarkan perbandingan *mean* (rata-rata) skor menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan skor regulasi emosi partisipan pada saat pengukuran *pretest 1*, *pretest 2*, *pretest 3*, *posttest 1*, *posttest 2*, dan *posttest 3*.

## SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan, peneliti mengajukan beberapa saran bagi beberapa pihak, yakni:

1. Bagi Pelatih. Bagi pelatih tinju, relaksasi autogenik memberikan pengetahuan dan kemampuan baru yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi atlet tinju. Pelatih dapat menggunakan latihan relaksasi autogenik untuk mengontrol emosi-emosi negatif yang dirasakan oleh atlet tinju sehingga dapat menghindari perilaku yang berdampak pada performa atlet.
2. Bagi Subjek. Bagi subjek, relaksasi autogenik memberikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada atlet tinju. Subjek dapat menggunakan latihan relaksasi autogenik untuk mengontrol emosi-emosi negatif sebelum berlatih maupun sebelum mengikuti pertandingan tinju.
3. Peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber ataupun referensi. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar agar hasilnya dapat digeneralisasikan.

## REFERENSI

- Azwar, S. (2009). Efek Seleksi Aitem Berdasar Daya Diskriminasi Terhadap Reliabilitas Skor Tes. *Buletin Psikologi*, 17(1), 28-32.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). Pengaruh Meditasi Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 62-67. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34121/30409>.
- Barlow, D. H., & Hersen, M. (1984). *Single case experimental design: Strategies for studying behavior change (2<sup>nd</sup> edition)*. USA: Pergamon Press Inc.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Stress*. Jakarta: Prenhallindo, 84.
- Bulte, I., & Onghena, P. (2009). *Randomization Tests for Multiple-Baseline Designs: An Extension of the SCRT-R Package*. *Behavior Research Methods*, 41(2), 477-485.
- Efendy, A. F. (2013). *Tingkat Stres Menjelang Perlombaan Terhadap Hasil Perlombaan Pada Atlet Atletik Kejuaraan Nasional Yuniior dan Remaja Jawa Tengah di Jakarta Tahun 2013*. (Skripsi). Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Fitriani, Y., & Als, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *E-Jurnal Gama Jpp*, 1(3), 149-162. <https://journal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/9391>
- Gross, J. J., & John, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 349-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognitive And Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *American Psychological Society* 1(6), 214-219.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Haeril., Sulaeman., & Syafrudding, M. A. (2022). Profil Indeks Massa Tubuh Atlet Cabang Bela Diri Komite Olahraga Nasional Indonesia Kota Makassar. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 90-98.
- Hendryadi. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169-178.
- Hidayat, M. (2019). Kerjasama Indonesia-Kuba Dalam Pembinaan Olahraga Tinju Untuk Meningkatkan Prestasi Indonesia Di Sea Games 2013. *Ejournal Ilmu Hubungan Internasional*, 7(4), 1629-1640.
- Husnianita, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi di Tinjau dari Jenis Kelamin pada Kelas

- X Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-10.
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 100-109.
- Jannah, M., & Dewi, K. (2021). Penerapan Latihan Relaksasi Otogenik untuk Regulasi Emosi Atlet Anggar. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 76-82. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v1i2.22>
- Maghfirah, S. (2020). *Efektivitas Pelatihan Relaksasi Autogenik Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Andikpas di Lapas Kelas I Makassar*. (Skripsi). Fakultas Psikologi: Universitas Negeri Makassar.
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan Psychological Capital Dengan Mental Toughness Pada Atlet Beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 106-116.
- Mayun, N. (2000). *Seni Olahraga Tinju. Pengurus Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PB. Pertamina)*. Jakarta.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 108-117. [https://PerkembanganIkatanPencakSilat\(IPSI\)-GoogleScholar](https://PerkembanganIkatanPencakSilat(IPSI)-GoogleScholar)
- Putra, Y. B., Psikologi, P. S., Sidoarjo, U. M., Silat, P., Emotions, R., Silat, P., & Emosi, R. (2022). *Kelatnas Indonesia Perisai Diri Unit SMP X. 00*.
- Ridhwan, A., & Hariyanto, E. (2021). Survei Kondisi Fisik Pencak Silat Persinas ASAD. *Sport Science and Health*, 3(5), 327-334. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p327-334>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Kencana: Divisi dari Prenadamedia Group, Jakarta.
- Semiawan, R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Grasindo.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2009). *Psikologi Eksperimen*. PT Indeks Anggota IKAPI.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.
- Solidayah, W., Sunendiari, S., Wachidah, L. (2014). Uji Modifikasi Peringkat Bertanda Wilcoxon untuk Masalah Dua Sampel Berpasangan. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sains dan Teknologi)*, 1-8.
- Swastika, G. M., & dan Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika*, 26(1), 19-34.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5 (2), 370-381.
- Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25-52.
- Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban Bullying. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 183-192.
- Wulan, D., & Chotimah, K. (2017). Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa.