



MODIFIKASI RELAKSASI DENGAN BUDAYA LOKAL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT MENGHADAPI KEJUARAAN

Ari Khusumadewi^{1,2*}, M. Ramli², Carolina Ligya Radjah²

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213, Indonesia

²Program Studi S3 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumber Sari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

*arikhusumadewi@unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan modifikasi strategi konseling untuk menurunkan kecemasan pada atlet pencak silat. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat. Pencak silat dipilih karena cabang olahraga ini syarat akan budaya lokal dalam berbagai aspek kehidupannya yaitu wirasa, wiraga, dan wirama. Ketiga aspek ini berkembang dan terapkan pada pola perilaku, perasaan, dan kognitifnya. Penelitian ini menggunakan design pretest- posttest kontrol design. Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen adalah modifikasi strategi relaksasi. Subjek penelitian pada masing-masing kelompok sebanyak 10 orang dengan penentuan kelompok secara random. Mean pre tes kelompok eksperimen adalah 74,70 dan 78,20 pada kelompok kontrol. Sedangkan mean post es pada kelompok eksperimen adalah 50,60 dan 60,60 pada kelompok kontrol. Teknik analisis data yang digunakan adalah T-tes. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan modifikasi strategi relaksasi dengan unsur-unsur budaya tingkat kecemasannya menurun lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Budaya mempengaruhi pola berpikir, perasaan, dan berperilaku klien. Sehingga menggabungkan unsur-unsur budaya dengan strategi konseling dapat secara efektif menurunkan kecemasan atlet dalam menghadapi kejuaraan.

Kata kunci: kecemasan; konseling; modifikasi relaksasi

MODIFICATION OF RELAXATION WITH LOCAL CULTURE TO REDUCE ANXIETY OF PENCAK SILAT ATHLETES AGAINST CHAMPIONSHIP

ABSTRACT

This article aims to examine the effectiveness of modification of counseling strategies to reduce anxiety of pencak silat athletes against championship. The subjects in this study were pencak silat athletes. Pencak silat was chosen because this sport requires local culture in various aspects of life, namely wirasa, wiraga, and wirama. These three aspects develop and are applied to their behavior, feelings, and cognitive patterns. This study used a pretest-posttest kontrol design. The treatment given to the experimental group was a modification of the relaxation strategy. There were 10 research subjects in each group with random group determination. The pre-test mean of the experimental group was 74.70 and 78.20 in the kontrol group. Meanwhile, the mean post ice in the experimental group was 50.60 and 60.60 in the kontrol group. The data analysis technique used is the T-test. The results of the analysis of this study showed that the group that received a modification of the relaxation strategy with cultural elements had decreased anxiety levels more than the kontrol group. Culture influences the client's thinking, feeling, and behavior patterns. It's mean that combining cultural elements with counseling strategies can effectively reduce athletic anxiety against championships.

Keywords: anxiety; counselling; relaxation modification

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah salah satu cabang olah raga unggulan di kota Mojokerto. Walaupun menjadi cabang olah raga unggulan, perlakuan terhadap para atletnya sama dengan cabang olah raga yang lainnya. Seperti halnya cabang olah raga yang lain para atlet diberikan pelatihan sesuai dengan program yang telah direncanakan, meliputi program jangka panjang, menengah dan pendek. Semua program tersebut menitik beratkan pada kemampuan fisik seperti stamina, kekuatan, kecepatan dan variasi teknik.

Performansi terbaik seorang atlet pencak silat adalah ketika dia mampu memenangkan sebuah Kejuaraan dengan menampilkan kemampuan fisik, mental dan teknik yang baik sehingga mampu menguasai lapangan dengan baik. Program yang diberikan masih belum bisa memenuhi tujuan tersebut. Pada akhirnya setiap atlet harus melatih mentalnya sendiri untuk mencapai performa yang maksimal dan tidak semua mampu melakukannya. Permasalahan yang lain yang sering dijumpai dalam performansi lapangan adalah munculnya kecemasan dalam menghadapi Kejuaraan. Kejuaraan adalah sebuah situasi yang harus dihadapi seorang atlet dan hal tersebut akan ditemui berkali-kali. Sehingga atlet tidak dapat menghindari kondisi tersebut. Terkadang kondisi tersebut memunculkan beberapa permasalahan salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh seorang atlet sangatlah wajar. Yang menjadi tidak wajar adalah ketika kecemasan tersebut tidak teratasi dengan baik dan tidak ada yang memperdulikan. Semua menganggap itu adalah kesalahan dari atlet tersebut sendiri, sehingga sangat diperlukan bantuan yang tepat untuk membantu mengatasi permasalahan mereka.

Hasil observasi yang dilakukan pada 10 atlet tim Puslatcab Porprop menunjukkan tangan dingin dan berkeringat, degub jantung meningkat, meningkatnya intensitas buang air, melakukan hal-hal diluar kebiasaan. Adapun 6 atlet tim Puslatcab kejurprop menuju pra PON menunjukkan keringat dingin, tiba-tiba sensitif terhadap semua hal, selalu bertanya kapan bermain, meningkatnya intensitas buang air kecil, sedangkan im 6 atlet pada Puslatcab O2SN menunjukkan sulit konsentrasi, merasakan kelelahan yang cukup tinggi, degub jantung meningkat, berteriak-teriak. Data tersebut menunjukkan bahwa setiap atlet pencak silat memiliki masalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Bentuk kecemasannya pun berbeda seperti keluar keringat dingin, denyut jantung meningkat, sulit berkonsentrasi, sensitif, dan lain sebagainya. Ada yang menarik saat observasi berlangsung bahwa ada beberapa atlet yang mengalami kecemasan tersebut jauh sebelum pertandingan akan dimulai.

Banyak hal yang menyebabkan terjadinya kecemasan menghadapi pertandingan. Akbar (2005) menjelaskan bahwa kepemimpinan pelatih yang otoriter merupakan salah satu faktor terkuat yang mempengaruhi kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Meliala dan Utomo (dalam Harsono, 1988) mengungkapkan untuk mencapai prestasi yang tinggi dan membanggakan, seorang atlet tidak cukup dengan bakat dan latihan fisik saja, tetapi harus mendapat bimbingan, bimbingan dapat berupa latihan, intruksi maupun support yang didapatkan dari pelatih. Martens (dalam Gunarsa, 2008) mengemukakan, apabila kepemimpinan itu sendiri dipegang oleh pelatih yang otoriter tidak baik dalam perkembangan kemampuan dan psikis para atlet itu sendiri, pelatih yang otoriter juga tidak segan-segan untuk memaki-maki seorang atlet di depan atlet yang lain, jika atlet tersebut gagal memenuhi harapan pelatih. Sehingga akan menimbulkan kecemasan pada diri atlet. Dalam penelitiannya Dian (2011) mengemukakan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan juga berhubungan erat dengan motivasi berprestasi seorang atlet, semakin tinggi motivasi berprestasinya semakin tinggi kecemasan yang dialaminya.

Kuatnya pengaruh budaya pada diri atlet pencak silat mendorong peneliti untuk memasukkan unsur budaya dalam pelaksanaan teknik relaksasi. Penggabungan unsur budaya lokal terhadap proses konseling juga merupakan aspek yang harus dimiliki seorang konselor. Ketika seorang konselor bekerja dilapangan dan menemukan berbagai sekelompok orang di lingkungan tertentu yang disebut komunitas. Konselor harus mempelajari dalam serangkaian kegiatan intervensi untuk membantu komunitas dengan memanfaatkan potensi yang ada pada anggota komunitas (Suryahadikusumah & Yustiana, 2016). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, belum ada penelitian terkait tentang efektifitas modifikasi relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada komunitas pencak silat. Berdasarkan pengalaman yang peneliti temukan, terdapat daya tarik fenomena penggabungan unsur budaya lokal dengan teknik relaksasi terhadap penurunan kecemasan sebagai bentuk bahwa konselor harus memiliki kompetensi multibudaya. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan modifikasi teknik relaksasi dengan budaya lokal untuk menurunkan kecemasan atlet pencak silat dalam menghadapi kejuaraan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Kontrol design*. Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen adalah strategi relaksasi berbasis budaya local sedangkan perlakuan pada kelompok kontrol adalah strategi relaksasi. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan menghadapi kejuaraan. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah atlet pencak silat kota Mojokerto. Pembagian kelompok pada kelompok eksperimen dan kontrol pada masing-masing kelompok sebanyak 10 orang dengan penentuan kelompok secara random. Teknik analisis data yang digunakan adalah T-tes.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima modifikasi strategi relaksasi dengan unsur budaya mengalami penurunan tingkat kecemasan, lebih besar daripada penurunan yang terlihat pada kelompok kontrol.

Tabel 1.
Data Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Subjek	Pre-test	Post-test	Subjek	Pre-test	Post-test
A	84	56	K	90	80
B	78	40	L	90	75
C	76	47	M	84	60
D	65	46	N	76	64
E	70	52	O	72	48
F	80	58	P	66	57
G	76	58	Q	68	46
H	74	53	R	85	68
I	76	48	S	73	46
J	68	48	T	78	56

Data tersebut dianalisis dengan Uji T dengan membandingkan hasil mean masing-masing kelompok data. Hasil mean pre test kelompok eksperime 74, 70 dan mean post tes kelompok eksperimen adalah 50, 60 sedangkan mean pretes kelompok kontrol adalah 78, 20 dan mean post test kelompok kontrol adalah 60, 60. Pada kelompok eksperimen kecemasan mengalami penurunan 24, 1 poin sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan 17,6 poin.

Data tersebut menunjukkan adanya pengaruh budaya yang secara signifikan menurunkan kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan teknik relaksasi biasa. Relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah relaksasi otot dan via tension. Pada kelompok eksperimen relaksasi dimodifikasi dengan memasukkan unsur budaya lokal klien. Modifikasi relaksasi dilakukan dengan memasukkan strategi relaksasi titik utama ke dalam aktivitas budaya lokal. Budaya lokal yang dipilih adalah budaya dalam pencak silat yaitu hening. Kegiatan hening merupakan kegiatan kebiasaan yang dilakukan oleh komunitas pencak silat. Kegiatan ini merupakan perwujudan dari aspek *wirasa* dan *wiraga*, bagaimana komunitas pencak silat menyeleraskan apa yang mereka pikirkan dan apa yang dirasakan. Hal tersebut diwujudkan dengan Gerakan tertentu, selain itu kegiatan tersebut juga merupakan wujud dari bagaimana manusia memberikan diri dan berkomunikasi dengan Tuhan.

Tahapan relaksasi yang digunakan yaitu; 1)rasional; 2)instruksi cara berpakaian; 3)menciptakan suasana nyaman; 4)modelling oleh konselor; 5)instruksi relaksasi; 6)penilaian pasca relaksasi; 7)pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Sedangkan tahapan hening; 1)duduk bersila dengan posisi tangan di atas lutut; 2)menarik nafas dalam dan keluar dari mulut; 3)menutup mata dan mengosongkan pikiran; 4)berdoa. Modifikasi dilakukan untuk memasuki tahapan relaksasi pada tahapan hening. Relaksasi memang mengikuti pedoman. Hening secara bertahap kepada tiga klien diminta untuk membayangkan tentang apa yang menyebabkan kecemasan, pada tahap keempat klien diminta untuk membayangkan hal-hal yang positif untuk menenangkan mereka.

PEMBAHASAN

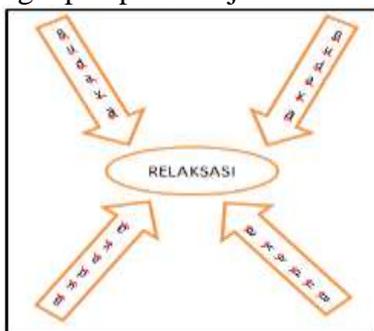
Kecemasan yang dialami atlet mengakibatkan gangguan pada dirinya seperti gangguan fisik dan psikis. Menurut (Stuart & Laraia, 2011) gangguan fisik dapat mengancam integritas diri seseorang, ancaman tersebut berupa internal dan eksternal. Sedangkan Taylor (2007) mengatakan bahwa ancaman gangguan fisik yang terjadi dalam kehidupan individu dapat menjadi stressor yang bisa menyebabkan terjadinya stress dan kecemasan. Stress dan kecemasan seringkali terjadi pada kehidupan seseorang disebabkan oleh semua peristiwa yang dialami sehari-hari. Penggunaan relaksasi telah dimulai semenjak awal abad 20 ketika Edmund Jacobson melakukan penelitian dan dilaporkan dalam sebuah buku *Progressive Relaxation* yang diterbitkan oleh Chicago University Press pada tahun 1938. Jacobson menjelaskan mengenai hal hal yang dilakukan seseorang pada saat tegang dan rileks. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot-otot mengencangkan akan diabaikan (Rochmawati, 2015).

Kecemasan adalah respon emosi tanpa objek spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal (Suliswati, et al 2005). Kecemasan (ansietas/ *anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability*), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas - batas normal (Hawari, 2008). Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah,. Penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada ekstermitas (Rahmayanti, 2010).

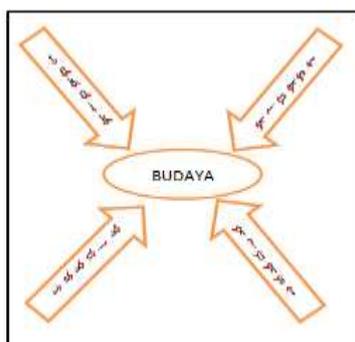
Teknik relaksasi nafas dalam akan lebih efektif bila dikombinasikan dengan beberapa Teknik lainnya, seperti guided imagery. Guided imagery merupakan Teknik yang menggunakan

imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu (Hinkle & Cheever, 2018). Teknik relaksasi ini dipilih untuk membantu mereka dalam upaya penyelesaian masalah kecemasan menghadapi pertandingan dan tidak menutup kemungkinan untuk bisa mereka pergunakan dalam mengatasi masalah yang lain. Prinsip dibalik teknik relaksasi adalah ketegangan tidak mungkin sejalan dengan relaksasi. Ketika seseorang merilekskan tubuh, secara otomatis orang tersebut mengeluarkan ketegangan yang menghasilkan ketegangan otot. Dengan demikian, teknik relaksasi akan menimbulkan perasaan sehat dan bugar dengan menciptakan *rileks* yang sebenarnya menghambat kekhawatiran dan reaksi stress negative (Goliszek 2005 : 169).

Ada hal yang menarik dalam penelitian ini dimana pemilihan cabor pencak silat dimana budaya lokal sangat kuat peranannya dalam segala bentuk aktivitasnya. Para atlet pencak silat memiliki insight yang berbeda dengan atlet cabor beladiri yang lain. Insight yang ada pada atlet pencak silat yaitu kepercayaan terhadap unsur-unsur pencak silat yang sangat kuat. Hal tersebut terwujud dalam kognitif, afektif, dan psikomotornya. Silat berasal dari kata “silaturahmi” yang dalam KBBI artinya tali persaudaraan dan pencak artinya adalah gerakan. Sehingga dalam setiap aktifitasnya atlet pencak silat selalu menjunjung tinggi persaudaraan. Selain itu pencak silat juga menggabungkan wirasa, wiraga, wirama. Wirasa adalah olah rasa yang fokus aktifitasnya adalah berserah diri pada Tuhan Yang Maha Esa, mengolah rasa dan segala perbuatan dengan hati nurani. Wiraga adalah seni mengolah tubuh, dalam pencak silat mengolah kekuatan tubuh adalah kuncinya gerakannya dimana serangan menggunakan titik kuat tubuh, menyerang serta melindungi titik lemah tubuh. Wirama adalah seni, tidak jarang gerakan-gerakan pencak silat mengikuti irama music selain itu setiap gerakan pencak silat adalah seni yang menonjolkan keindahan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan penggunaan budaya lokal sebagai dasar penerapan teknik konseling penting untuk menjadi perhatian. Dalam kajian-kajian teori dan pendekatan konseling perspektif multibudaya menjadi ramai dibicarakan dan penggunaannya masih pada usaha memahami konseli secara utuh. Perkembangan konseling pada masa sekarang dianggap perlu menggunakan budaya sebagai sarana konseling tidak hanya sebagai perspektif saja.



Gambar 1. Teknik Relaksasi dengan perspektif budaya



Gambar 2. Budaya yang dimodifikasi dengan teknik konseling

Sehingga dapat dipahami bahwa budaya tidak hanya menjadi sebuah perspektif dalam penerapan konseling. Menggunakan budaya sebagai sarana konseling menjadi menarik untuk dikaji dan dilakukan.

SIMPULAN

Modifikasi teknik relaksasi dengan budaya local efektif untuk menurunkan kecemasan pada atlet pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, B. & Basuki. H. 2005. *Hubungan Persepsi Kepemimpinan Pelatih Otoriter Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bola Basket*. Universitas Gunadharma:Skripsi Tidak diterbitkan.
- Dian, Anggraini Kusumajati. 2011. *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di DKI Jakarta*. Jurnal Humaniora, 02 (01). ISSN 2087-1236
- Gunarsa, Singgih D. 2008. Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Goliszec, A. 2005. *Cara Tercepat Untuk Rileks Dan Menghilangkan Cemas*. Jakarta: Buana Ilmu Populer.
- Harsono. (1998). Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta : CV. Tambak Kesuma.
- Hawari, D. (2008). *Management Stress, Cemas dan Depresi, Edisi ke-2, Cetakan ke-2*. FKUI, Jakarta.
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). *Brunner and Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. Wolters kluwer india Pvt Ltd.
- Rahmayanti, Y. N. U. R. (2010). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizoafektif Di RSJD Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rochmawati, D. H. (2015). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. *Skripsi.(Tidak Diterbitkan)*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2011). Principles and practice of psychiatric nursing. 8'th Edition. *St Louis: Mosby Elsevier*.
- Suliswati dkk. 2005. Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Suryahadikusumah, A. R., & Yustiana, Y. R. (2016). Bimbingan dan konseling komunitas untuk mendukung positive youth development (Penelitian tindakan partisipatoris bersama Komunitas Schoolzone). *Jurnal Penelitian Pendidikan, 16(2)*, 137–146.
- Taylor, S. etc. 2007. Robusy Dimensions of anxiety sensitivity Development and initial validations of the anxiety sensitivity index-3. *National Library of medicine Vol 19 number 2*.