

Dampak Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak

Impact of Autogenic Relaxation Training On Shooting Student Athlete's Cognitive Anxiety

Miftakhul Jannah*, Diana Rahmasari, Damajanti Kusuma Dewi, Umi Anugerah Izzati
Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Abstract: *This research has a background on the importance of mental aspects as a supporter of performance achievement in shooting student athletes. One of the influential mental aspects was cognitive anxiety needed reduced by mental training. Autogenic relaxation can be applied to reduce cognitive anxiety. The aim of this research was to knowing the effect of autogenic relaxation training on reducing cognitive anxiety among shooting student athletes. An experimental approach with pretest-posttest control group design was used for 6 times in this ressearch. A total of 12 (6 male, 6 female) shooting student athletes were involved in this study. Age range 19-23 years old. Data obtained through cognitive anxiety scale. Independent t test was used as a data analysis technique. The results of the research show that the t value is -8.374 with $p < 0.001$. This shows that autogenic relaxation training effective to reduce shooting student athlete's cognitive anxiety. The decrease of cognitive anxiety occurred partly due to the athlete's acceptance of the importance of mental training. In addition, autogenic relaxation mechanisms lead to specific responses against cognitive anxiety symptoms. Relaxation is characterized by physiological adjustments that are caused without any tension in the mind and body. As a result, anxiety is distracted so that it decreases. Autogenic relaxation can be used as an intervention for shooting student athletes to reduce their cognitive anxiety.*

Key words: *Autogenic relaxation, anxiety, shooting, athlete, mental training.*

Abstrak: Penelitian ini memiliki latar belakang pentingnya aspek mental sebagai pendukung pencapaian performa pada atlet mahasiswa cabang olahraga menembak. Salah satu aspek mental yang berpengaruh adalah kecemasan kognitif. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan kognitif yaitu melalui latihan relaksasi otogenik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dampak latihan relaksasi otogenik terhadap penurunan kecemasan kognitif pada atlet mahasiswa cabang olahraga menembak. Pendekatan eksperimen melalui desain *pretest-posttest control group* diterapkan pada penelitian ini. Eksperimen dilakukan selama 6 kali. Sejumlah 12 orang (6 laki-laki, 6 perempuan) atlet mahasiswa cabang olahraga menembak terlibat dalam penelitian ini. Rentang usia 19 – 23 tahun. Data diperoleh melalui skala kecemasan kognitif saat sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi otogenik. Uji t *independent* digunakan sebagai teknik analisis data. Hasil riset menunjukkan bahwa nilai t sebesar -8,374 dengan $p < 0,001$. Ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi otogenik berdampak pada penurunan kecemasan kognitif pada atlet mahasiswa cabang olahraga menembak. Penurunan kecemasan kognitif terjadi antara lain disebabkan oleh adanya hasil fase edukasi akan pentingnya latihan mental bagi atlet mahasiswa cabang olahraga menembak. Selain itu, mekanisme relaksasi otogenik

mengarah pada respon spesifik melawan gejala kecemasan kognitif. Relaksasi ditandai penyesuaian fisiologis dan pikiran. Dampaknya kecemasan kognitif terurai sehingga terjadi penurunan. Relaksasi otogenik dapat dijadikan salah satu intervensi bagi atlet mahasiswa cabang olahraga menembak untuk menurunkan kecemasan kognitif yang dialaminya.

Kata kunci: *Relaksasi otogenik, kecemasan kognitif, menembak, atlet mahasiswa, latihan mental.*

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Miftakhul Jannah melalui e-mail: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Olahraga menembak memiliki pesona tersendiri bagi masyarakat. Hadirnya sekolah menembak dan wahana bermain seperti air soft gun yang terbuka untuk masyarakat menjadi bukti (Vipassiwana, Sulaiman, Sujiono, 2018).

Pada olahraga prestasi cabang olahraga ini mulai digemari oleh atlet mahasiswa. Cabang Olahraga menembak menjadi salah satu unit kegiatan mahasiswa di Universitas negeri Surabaya.

Berdasarkan Alfianto, Sulaiman & Marani, (2020) menembak adalah kegiatan melepaskan peluru melalui lintasan yang ditetapkan mencapai sasaran tujuan dengan jarak tertentu. Cabang olahraga menembak pada kompetisinya menggunakan istilah perlombaan. Meningat pemenang diukur berdasarkan capaian nilai tertinggi yang diperoleh. Pada event beregu pun menembak, mencatat skor akumulatif masing-masing atlet dalam tim tersebut dibandingkan dengan tim kompetitor. Kata lain partai perlombaan yang dilaksanakan tetap individu. (Kamseno, Sujiono & Apriyanto, 2016).

Tugas gerak cabang olahraga menembak membutuhkan fisik prima daya tahan, serta akurasi yang konstan. Fisik prima dan daya tahan diperlukan mengingat atlet menembak berdiri di belakang garis tembak sekitar satu setengah jam. (Vipassiwana *et al.*, 2018).

Berknaan dengan proses proses terjadinya tembakan terdapat hal mendasar yang perlu diperhatikan. Hal ini diperlukan agar tembakan yang dilakukan sempurna. Hal mendasar tersebut adalah pernafasan stabil, bidikan, serta tekan picu.

Fase pernafasan, nafas stabil dengan ditarik, ditarik dan dihembuskan secara perlahan serta dinamis. Nafas dilakukan tanpa ditahan. Fase bidikan, bidikan yang baik berkenaan dengan posisi tubuh siap menembak yang baik. Ini berkaitan dengan posisi badan, lebar kaki, angkatan tangan pada senjata dan mata sesuai serta mengarah secara natural menuju sasaran. Fase tekan picu, memerlukan ketenangan tiada hentakan. Fase ini jika ada hentakan, maka tembakan yang sempurna akan hilang (Vipassiwana *et al.*, 2018).

Performa menembak dapat dipahami melalui mekanisme yang disebut keterkaitan antar faktor. Mattle, Birrer & Elfering (2020) menuliskan bahwa model keterkaitan antar faktor dimulai dengan faktor mental. Faktor mental memengaruhi sistem pernapasan, detak jantung, serta otot penembak. Berlanjut berdampak pada posisi tubuh, kekuatan kontak ke senjata, posisi senjata, gerakan ke moncong senjata, posisi titik sasaran saat terjadi tembakan. Semuanya bermuara pada hasil tembakan. Kata lain bukan hanya teknik dilakukan dengan benar, namun faktor mental berpengaruh pada kinerja atlet menembak.

Realitas menunjukkan bahwa kondisi fisik yang prima dan optimal tidak selalu menghasilkan performa yang baik pula jika tidak diimbangi mental yang baik (Mattle, Birrer & Elfering, 2020). Salah satunya faktor mental adalah kecemasan kognitif. Kecemasan kognitif yang

dirasakan jika terlalu tinggi juga memiliki resiko untuk mengganggu performa atlet (Jannah, 2019).

Kecemasan kognitif dibidang olahraga merupakan reaksi kognitif secara negatif saat atlet merasa terancam pada situasi melakukan aktivitas olahraga prestasi. Atlet cenderung merasakan cemas apabila sesuatu yang diharapkan tidak berjalan dengan baik atau mendapat rintangan sehingga ada kemungkinan tidak tercapainya harapan akan menghantui pikirannya (Craft et al., 2003; Afrouzeh et al., 2020)..

Harmison (2006) menjelaskan bahwa penyebab atlet menembak mengalami kecemasan kognitif disebabkan oleh faktor situasional dan faktor individual. Adanya tekanan yang bersumber dalam diri ataupun dari luar, sifat kompetisi seperti peraturan dan perubahan keadaan permainan maupun kondisi alam. Terdapat tiga bagian dalam faktor situasional yaitu tingkatan pertandingan, adanya ekspektasi serta ketidakpastian. Faktor individual terdiri dari dua bagian yang terdiri dari *trait anxiety*, *self esteem* serta *self efficacy*.

Pada olahraga, kecemasan kognitif dimanifestasikan oleh harapan negatif akan kesuksesan dan evaluasi diri negatif berikutnya yang dapat mendorong satu atau lebih dari empat jenis mental negatif konsekuensinya, termasuk (a) kekhawatiran dan pikiran negatif lainnya, (b) gambaran keruwetan dan lainnya gambaran terkait evaluasi yang tidak sesuai harapan, (c) masalah konsentrasi yang mengalami gangguan sehingga menyebabkan perhatian yang tidak tepat fokus (d) masalah kontrol diri yang bervariasi dari melihat perasaan kehilangan kendali sampai perasaan benar-benar kewalahan (Parnabas & Mahamood, 2013)

Kecemasan kognitif ini dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik atau fisiologinya, berupa ketegangan otot. Dampaknya atlet berpotensi lebih sering melakukan kesalahan hingga tidak dapat konsentrasi penuh.

Hal tersebut berdampak pula ke pikirannya semakin terganggu dan muncul

berbagai pikiran negatif seperti ketakutan akan kegagalan. Pikiran negatif tersebut juga justru pada akhirnya menimbulkan lebih banyak kesalahan dan muncul kecemasan kognitif dan somatic yang lebih tinggi pula.

Pada cabang olahraga menembak, ini dapat berdampak fatal. Atlet menembak dapat menjadi berkurang kemampuan konsentrasi pada saat fase bidik serta menembak sasaran.

Mengingat pentingnya mengelola kecemasan kognitif, maka perlu latihan mental. Latihan mental ini merupakan sesuatu yang penting yang diprogramkan untuk atlet (Jannah & Widohardhono, 2020). Penelitian tentang latihan mental membuktikan efektif untuk mengatasi aspek mental yang berkaitan dengan performa olahraga. Latihan mental penting untuk mengoptimalkan performa olahraga. (Burçak Çelik, 2020)

Aplikasi latihan mental di bidang olahraga salah satunya berdasarkan pendekatan somatik. Pendekatan somatik diterapkan untuk menaikkan kevel kepekaan dan kesadaran akan sensasi tubuh dialami oleh atlet. Mekanisme ini atlet menjadikan atlet lebih peka terhadap sensasi dan perubahan apa yang terjadi pada tubuhnya. Pada akhirnya atlet mampu merespon efektif, selaras dengan upaya meraih performa optimal (Behncke, 2004).

Latihan mental somatik ini salah satunya adalah relaksasi otogenik. Relaksasi otogenik merupakan sebuah aktivitas latihan mental atau berupa intervensi yang digunakan untuk memfokuskan pada area tubuh tertentu dan pada saat yang bersamaan mengulangi kalimat-kalimat sugesti tertentu (Jannah & Dewi, 2021). Relaksasi Otogenik pertama kali dikemukakan oleh psikiater yang berasal dari Jerman yang bernama Johannes Schultz. Relaksasi otogenik memiliki tujuan memunculkan serta mengembangkan hubungan komunikasi verbal dengan diri sendiri atau dikenal dengan komunikasi intrapersonal. Ini

dilakukan dalam keadaan fisik yang tenang tanpa aktivitas secara fisik saat melakukan hal tersebut (Fitriani & Alsa, 2015).

Prosedur relaksasi otogenik memiliki 6 komponen penting. Komponen tersebut meliputi sensasi fisik yang berat dirasakan oleh tubuh, sensasi fisik yang hangat dirasakan oleh tubuh, regulasi kardiovaskular yang terasa melambat dan normal, regulasi pernafasan yang terasa rileks dan tenang, *abdominal warmth*, serta sensasi dingin pada dahi (Jannah, 2017)

Aktivitas yang dilakukan adalah memberi sugesti-sugesti positif pada bagian tertentu yang pada akhirnya tubuh memberikan reaksi melalui sensasi-sensasi tertentu (Jannah & Dewi, 2020).

Berdasarkan paparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah dampak latihan relaksasi otogenik terhadap terhadap kecemasan kognitif pada atlet mahasiswa cabang olahraga menembak?

Metode

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen. Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* (Jannah, 2016). Tabel desain eksperimen sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Eksperimen

Subjek	Pretest	Intervensi	Posttest
Kelompok Eksperimen	T1	I	T3
Kelompok kontrol	T2	-	T4

Keterangan :

- T1 = Pengukuran Sebelum Perlakuan pada Kelompok Eksperimen
- T2 = Pengukuran Sebelum Perlakuan pada Kelompok Kontrol
- I = Intervensi / perlakuan kelompok eksperimen berupa latihan relaksasi otogenik
- T3 = Pengukuran Setelah Perlakuan Pada kelompok Eksperimen
- T4 = Pengukuran Setelah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol

Pelaksanaan latihan relaksasi otogenik selama 6 kali berurutan dalam waktu 2 kali dalam seminggu. Sesuai table, latihan ini hanya diberikan pada kelompok eksperimen.

Desain ini memiliki kelebihan yaitu *proactive history*. Artinya kondisi *pretest* mendeskripsikan informasi kemampuan awal subjek sebelum dilakukan penelitian.

Prosedur relaksasi otogenik mengacu pada Jannah (2017) melalui 7 langkah. Langkah pertama, mengarahkan subjek pada posisi senyaman dan serileks mungkin. Kedua, subjek diarahkan untuk fokus pada pernafasan diri sendiri, sembari bernafas dengan teratur. Merasakan tubuh semakin rileks dan tenang. Langkah ketiga, melakukan komunikasi intrapersonal dengan anggota tubuh, dari bagian kepala samapai kaki untuk merasakan sensasi berat. Langkah keempat seperti pada langkah ketiga namun sensasi hangat yang disugestikan. Langkah ke enam merasakan sensasi hangat pada bagian perut hangat. Langkah ketujuh, merasakan sensasi dingin pada bagian dahi. Bagian penutup mengarahkan subjek untuk mensugesti diri merasa aman, nyaman, hangat, rileks, dan senang.

Subjek Penelitian

Sejumlah 12 orang atlet mahasiswa cabang olahraga menembak terlibat pada penelitian ini. Rentang usia subjek yaitu 19 – 23 tahun, dengan 6 orang laki-laki dan 6 orang perempuan.

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan kognitif. Total aitem sejumlah 14 dengan rentang skor alternatif pilihan jawab 1 – 4. Nilai maksimal yang dapat diperoleh subjek adalah 56, sedangkan skor terendah adalah 14.

Mengacu pada rentang skor skala kecemasan kognitif tersebut. maka dikategorikan dalam 3 bagian yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Penggolongan tersebut pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Kategori skor skala kecemasan

Kategori	Rentang Nilai
Tinggi	42-56
Sedang	28-41
Rendah	14-27

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah *independent t test*. Skor yang digunakan adalah *gain score* (data selisih *posttest-pretest*) baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Alat bantu aplikasi komputer yaitu *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.14.1.0 digunakan dalam proses penghitungan.

Hasil

Berdasarkan keunggulan desain eksperimen, maka hasil nampak pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. *Proactive history* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Subjek	Kelompok		Kelompok Kontrol
	Eksperimen	Subjek	
AN	49	RN	52
RH	51	YW	52
DR	48	NK	48
KN	50	NC	48
NN	52	UA	52
FR	50	OP	48
Rerata	50		50

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rerata skor kecemasan kognitif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan memiliki skor yang sama yaitu 50. Berdasarkan tabel 1, maka skor tersebut berada pada kategori tinggi. Maknanya data tersebut memberi informasi bahwa kondisi atlet mahasiswa cabang

olahraga menembak baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki kecemasan kognitif pada level tinggi sebelum mendapat perlakuan latihan relaksasi otogenik.

Hasil analisis data menunjukkan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil analisis data *independent samples t-test*

	t	df	p
Kecemasan kognitif	-8.374	10	< .001

Note. Student's t-test.

Hasil pada tabel 3 menunjukkan nilai t sebesar -8,374 dengan nilai $p < 0,001$. Artinya ada perbedaan data *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan *gain score* ini diasumsikan karena adanya perlakuan latihan relaksasi otogenik yang diterapkan pada kelompok eksperimen. Jadi hasil analisis data tersebut dapat bermakna bahwa ada dampak latihan relaksasi otogenik terhadap penurunan kecemasan kognitif pada atlet mahasiswa cabang olahraga menembak.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan adanya relaksasi otogenik memiliki dampak terhadap penurunan kecemasan kognitif pada atlet mahasiswa cabang olahraga menembak.

Hasil ini dimungkinkan oleh beragam faktor antara lain penerimaan atlet dalam melakukan relaksasi otogenik. Fase penerimaan ini menjadi fase penting dalam latihan mental. Fungsinya memunculkan kesadaran akan pentingnya latihan mental. Sehingga atlet bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan mental..

Ini sejalan dengan pendapat Jannah dan Widohardhono (2020) yang menyatakan melalui fase penerimaan dimungkinkan adanya proses kesadaran diri akan pentingnya latihan mental dari dalam diri atlet sendiri. Atlet mahasiswa secara kognitif mendapatkan ilmu tentang *sport*

science sehingga menyadari pentingnya latihan mental baginya.

Kesadaran diri ini didukung oleh prosedur latihan relaksasi otogenik yang diterapkan. Proses latihan relaksasi otogenik dilakukan melalui sugesti dan relaksasi kondisi diri atlet. Kondisi rileks disugestikan dan dirancang melalui kekuatan dari dalam diri serta mencegah distraktor eksternal. Ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, Mekanisme kesadaran diri ini, menjadi dorongan tersendiri bagi atlet mahasiswa untuk melakukan perubahan perilaku. Dampaknya atlet mahasiswa mampu mengontrol pikiran dengan tepat, sehingga kecemasan kognitif dapat dikelola (Montero-Marin *et al.*, 2019).

Sejalan dengan pendapat Terry *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa latihan mental memerlukan tiga fase, yaitu *education*, *acquisition*, dan *practice*. Kesemua fase tersebut harus tercakup dalam strukturalisasi latihan mental agar latihan mental dapat berhasil yang terbukti adanya perubahan aspek mental atlet.

Faktor lain penurunan kecemasan kognitif atlet mahasiswa cabang olahraga menembak ini adalah pendekatan latihan mental yang dilakukan. Pendekatan somatik berupa latihan relaksasi otogenik diterapkan dengan fokus pada area tubuh tertentu. Pada saat bersamaan mengulangi kalimat-kalimat sugestif. Mekanisme ini membuat atlet mempunyai kesadaran terhadap *mind body connection*. Hal ini berdampak pada kepekaan atlet mahasiswa akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Kepekaan ini yang memberi arah atlet mahasiswa untuk menurunkan sumber-sumber kecemasan kognitif yang dialaminya. (Behncke, 2004).

Diskusi lain berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa latihan mental yang dilakukan untuk kecemasan kognitif menekankan pengembangan respons khusus. Respon tersebut berupa relaksasi ditandai dengan serangkaian penyesuaian fisiologis yang ditimbulkan tanpa ketegangan pikiran dan fisik. Ini sering disertai dengan aktivitas syaraf simpatik serta istirahat secara fisik (Esch *et al.*, 2003; Klainin *et al.*, 2015).

Senada dengan penelitian sebelumnya bahwa latihan relaksasi otogenik berfungsi menjaga keseimbangan saraf parasimpatik dan simpatik pada sistem saraf otonom (Shapiro & Lehrer, 1980). Hal ini membantu atlet mahasiswa mengelola emosi dengan tepat (Andriati, Pratiwi, and Sari Indah (2019) serta Ernst and Kanji (2000) Miu, Heilman, and Miclea (2009). Pada penelitian ini pengelolaan emosi tersebut berwujud penurunan kecemasan kognitif.

Melalui relaksasi otogenik atlet mahasiswa mampu memproses informasi yang diperoleh dengan lebih kreatif. Relaksasi otogenik mampu menghambat kerja sistem saraf simpatis. Dampaknya hormon-hormon yang berlebihan dapat berkurang dan kembali ke kondisi seimbang. Hal ini menunjukkan secara reaksi fisiologis atlet mahasiswa yang sedang mengalami ketegangan akan mereda, detak jantung menjadi kembali teratur, nafas lebih teratur dan aliran darah kembali normal (Irmayanti *et al.*, 2019). Begitu pula kondisi kecemasan kognitif menjadi lebih baik (Kim & Newman, 2019; Malik *et al.*, 2019)

Pada penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan antara lain kontrol terhadap ancaman yang mempengaruhi pelaksanaan penelitian. Faktor tersebut yaitu mengontrol timbulnya gejala kecemasan kognitif dari luar atlet mahasiswa. Misal adanya kemungkinan sumber kecemasan kognitif dari interaksi atlet mahasiswa dengan orang di sekitarnya.

Simpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu latihan relaksasi otogenik berdampak terhadap penurunan kecemasan kognitif pada atlet mahasiswa cabang olahraga menembak. Pembuktian berdasarkan hasil uji beda (uji *independent samples t-test*) dengan nilai $-8,374$ taraf signifikansi $<0,001$.

Saran

Bagi atlet mahasiswa cabang olahraga menembak dapat melakukan latihan relaksasi otogenik rutin minimal seminggu 2 kali. Latihan mental berupa relaksasi otogenik dapat dilakukan terintegrasi dengan latihan fisik dan teknik yang dilakukan.

Bagi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Menembak dapat memantau pelaksanaan mandiri yang dilakukan oleh atlet mahasiswa. Pemantauan dapat dilakukan dengan *logbook* latihan mental relaksasi yang dilakukan oleh atlet mahasiswa.

Bagi pelatih dapat merancang program latihan mental latihan relaksasi otogenik, jika atlet mahasiswa mengalami kecemasan kognitif.

Hasil penelitian ini perlu dikaji lagi dengan frekuensi latihan yang lebih dari 3 minggu, 2 kali dalam seminggu (6 kali). Mengingat hasil penurunan kecemasan kognitif pada penelitian ini dari level tinggi menuju level sedang, belum pada level rendah.

Acknowledgement

Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini terlaksana berkat dana PNPB Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya tahun Anggaran 2021 Nomor 0703/UN38.1/LK.04.00/2021 dan bantuan tim Psikologi BSS Puslatda KONI Jawa Timur.

Daftar Pustaka

- Afrouzeh, M., Konukman, F., Lotfinejad, M., & Afroozeh, M. S. (2020). Effects of knowledge of results feedback on more accurate versus less accurate trials on intrinsic motivation, self-confidence and anxiety in volleyball serve. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 87(1), 24–33. <https://doi.org/10.2478/pcsr-2020-0016>
- Alfianto, R., Sulaiman, I., & Marani, I. N. (2020). Hubungan Daya Tahan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Menembak Air Rifle 10 Meter Pada Klub Olahraga Menembak Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 83–91. <https://doi.org/10.21009/jsce.04212>
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 6(1), 1–24.
- Burçak Çelik, O. (2020). the Effects of the Mental Training Skills on the Prediction of the Sports Science. In *International Journal of Eurasian Education and Culture* (Vol. 5, Issue 9). <https://doi.org/10.35826/ijoecc.153>
- Carr, C. M. (2006). Sport Psychology: Psychologic Issues and Applications. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17(3), 519–535. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.05.007>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Chiang, L. C., Ma, W. F., Huang, J. L., Tseng, L. F., & Hsueh, K. C. (2009). Effect of relaxation-breathing training on anxiety and asthma signs/symptoms of children with moderate-to-severe asthma: a randomized controlled trial. *International journal of nursing studies*, 46(8), 1061–1070. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.01.013>

- Conrad A and Roth WT (2007) Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: it works but how? *Journal of anxiety disorders* 21, 243–264. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.08.001>
- Crocker, P. R. E., & Grozelle, C. (1991). Reducing induced state anxiety: Effects of acute aerobic exercise and autogenic relaxation. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31(2), 277–282.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *E-Jurnal Gama Jpp*, 1(3), 149–162.
- Harmison, R. J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 233–243. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.233>
- Hashim, H. A., Hanafi, H., & Yusof, A. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 99–105. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34786>
- Irmayanti, R., Mustayah, & Hanan, A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 5(1), 41–52.
- Jannah, M. (2016). *Psikologi Eksperimen*. Unesa University Press.
- Jannah, M. (2017). *Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi*. Unesa University Press.
- Jannah, M. (2019). *Kecemasan Olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Unesa University Press.
- Jannah, M., & Dewi, D. K. (2021). Penerapan Latihan Relaksasi Otogenik untuk Regulasi Emosi Atlet Anggar. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 76–82.
- Jannah, M., & Widohardhono, R. (2020). *Mental Skill Training Untuk Atlet*. CV AA Rizky.
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D. K., & Umanailo, M. C. B. (2019). Managing cognitive anxiety through expressive writing in student-athletes. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(10), 1615–1618.
- Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D.K., Izzati, U.A. (2021), Dapatkah Relaksasi Otogenik Menurunkan Kecemasan Atlet Menembak ?, *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 91-96. <https://doi.org/10.47679/jopp.321502021>
- Kamseno, S., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2016). Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak Air Rifle 10 Meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 75–85.
- Kim, H., & Newman, M. G. (2019). The paradox of relaxation training: Relaxation induced anxiety and mediation effects of negative contrast sensitivity in generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 259(June), 271–278.

- <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.045>
- <https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p107-112>
- Klainin-Yobas P, Oo WN, Suzanne Yew PY and Lau Y (2015) Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: a systematic review. *Aging & Mental Health*, 19, 1043–1055. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2014.997191>
- Malik, S., Bal, B. S., & Singh, A. (2019). Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique, Autogenic Training and Pranayama Training Program on Competitive State Anxiety. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 352–354.
- Mattle, S., Birrer, D. & Elfering, A. (2020) Feasibility of Hypnosis on Performance in Air Rifle Shooting Competition. *International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1799655>
- Montero-Marin, J., Garcia-Campayo, J., Pérez-Yus, M. C., Zabaleta-Del-Olmo, E., & Cuijpers, P. (2019). Meditation techniques v. relaxation therapies when treating anxiety: a meta-analytic review. *Psychological Medicine*, 49(13), 2118–2133. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001600>
- Parnabas, V.A. & Mahamood, Y. (2013) Cognitive and Somatic Anxiety among Football Players of Different Ethnic Groups in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 85, 258 – 266
- Rachmaningdiah, E. N., & Jannah, M. (2016). Pengaruh Pelatihan Otogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 107.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *Sport Psychologist*, 14, 327–347.
- Schinke, R. (2011). *Introduction to sport psychology: training, competition and coping* (Robert Schinke, Ed.). Nova Science Publishers, Inc.
- Shapiro, S., & Lehrer, P. M. (1980). Psychophysiological effects of autogenic training and progressive relaxation. *Biofeedback and Self-Regulation*, 5(2), 249–255. <https://doi.org/10.1007/BF00998600>
- Taylor S, Thordarson DS, Maxfield L, Fedoroff IC, Lovell K and Ogrodniczuk J (2003) Comparative efficacy, speed, and adverse effects of three PTSD treatments: exposure therapy, EMDR, and relaxation training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 71, 330–338. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.2.330>
- Terry, P. C., Bertollo, M., & Filho, E. (2020). Advancements in mental skills training. In *Advancements in Mental Skills Training*. <https://doi.org/10.4324/9780429025112-1>
- Vipassiwani, S., Sulaiman, I., & Sujiono, B. (2018). Pengembangan Model Latihan Dengan Permainan Dalam Olahraga Menembak Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 138–149.