

## INTISARI

**Latar belakang.** Atlet mahasiswa yang menjalani program persiapan pertandingan intensif rentan terhadap berbagai jenis stres, baik secara fisik maupun psikologis. Penurunan kekuatan otot atlet yang berkorelasi dengan gangguan psikologis yang diabaikan dapat menyebabkan peningkatan risiko cedera. Salah satu modalitas intervensi psikologis yang dapat digunakan adalah imajinasi terpimpin. Imajinasi terpimpin dipilih sebagai intervensi psikologis dengan mempertimbangkan efek samping yang minimal dan stigma dari psikoterapi. Demikian juga, latihan relaksasi mental dengan imajinasi terpimpin tidak memerlukan banyak biaya, jauh lebih mudah daripada metode *cognitive behaviour therapy* dan hipnosis.

**Tujuan Penelitian** Menguji efek relaksasi mental dengan imajinasi terpimpin pada kekuatan menggenggam dan tingkat kecemasan anggota unit kegiatan mahasiswa Judo Universitas Gadjah Mada.

**Metode.** Subjek (14 orang) dibagi menjadi 2 kelompok secara acak, kelompok 1 (7 orang) sebagai kelompok kontrol dan kelompok 2 (7 orang) sebagai kelompok perlakuan. Pengukuran sesi I adalah seluruh kelompok diukur tekanan darah dan denyut nadi menurut prosedur tes Schellong, diukur kekuatan pegangan tangan kanan dan tangan kiri menggunakan digital handgrip dynamometer, menghitung nilai tingkat kecemasan menggunakan Taylor's Manifest Anxiety Scale. Selanjutnya, kelompok perlakuan diberikan paparan latihan relaksasi mental dengan imajinasi terpimpin sebanyak 4 kali, seminggu sekali selama satu bulan. Sesi pengukuran II dilanjutkan untuk semua kelompok dengan prosedur seperti sesi pengukuran I.

**Hasil.** Skor TMAS, kekuatan menggenggam tangan kanan dan kiri pada kelompok kontrol, sesi I dan sesi II tidak berbeda secara signifikan. Skor TMAS berbeda secara signifikan pada kelompok perlakuan, sedangkan kekuatan memegang tangan kanan dan kiri kelompok perlakuan, sebelum dan sesudah perlakuan tidak berbeda secara signifikan.

**Kesimpulan.** Memberikan latihan relaksasi mental dengan imajinasi terpimpin dapat mengurangi kecenderungan kecemasan yang diukur dengan kuesioner Taylor's Manifest Anxiety Scale (TMAS) tetapi tidak secara langsung berdampak pada peningkatan kekuatan menggenggam melainkan melalui perubahan aktivitas sistem saraf otonom dengan hasil normal dari tes Schellong

*Kata kunci : judo, cemas, menggenggam, imajinasi terpimpin, sistem saraf otonom, TMAS*

## ABSTRACT

**Background.** Student athletes undergoing intensive match preparation programs are vulnerable to various types of stress, both physically and psychologically. A decrease in athlete's muscle strength that correlates with neglected psychological disorders can lead to an increased risk of injury. One modality of psychological intervention that can be used is guided imagery. Guided imagery was chosen as an alternative psychological intervention by considering the side effects and the minimum stigma of a psychotherapy. Likewise, mental relaxation exercises with guided imagery do not require much cost, much easier than the cognitive behavioral therapy method, hypnosis.

**Objective.** To examine the effect guided imagery mental relaxation on the power and handgrip level and anxiety level of members of the Gadjah Mada University Judo student activity unit.

**Methods.** Subjects (14 people) were divided into 2 groups randomly, group 1 (7 people) as a control group and group 2 (7 people) as a treatment group. Session measurement I is the entire group measured blood pressure and pulse rate according to the Schellong test procedure, measured the handgrip strength of right hand and left hand using a digital handgrip dynamometer, calculated the value of anxiety levels using the Taylor's Manifest Anxiety Scale. Furthermore, the treatment group was given the treatment of mental relaxation exercises with guided imagery 4 times, once a week for one month. The measurement session II is continued for all groups with procedures such as measurement session I.

**Results.** TMAS scores, the strength of grasping the right and left hands of the control group, before and after the treatment was not different significantly. TMAS scores were different significantly in the treatment group, while the strength of holding the right and left hands of the treatment group, before and after the treatment were not different significantly.

**Conclusions.** Providing mental relaxation exercises with guided imagination can reduce anxiety tendencies as measured by the Taylor's Manifest Anxiety Scale (TMAS) questionnaire but does not directly have an impact on increasing the handgrip strength but through changing the activity of the autonomic nervous system towards the normal results of the Schellong test.

*Keyword : judo, anxiety, handgrip, guided imagery, autonom nerve system, TMAS*