
GAMBARAN EVALUASI TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK* PADA PENURUNAN TINGKAT STRESS PENGRAJIN KERAWANG DI DESA MONGOLATO KECAMATAN TELAGA

Oleh ;

Rona Febriona ¹⁾, Andi Nur Aina Sudirman ²⁾, Dela Kulabu ³⁾

- 1) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: ronafebriona@umgo.ac.id
- 2) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: andinurainasudirman@umgo.ac.id
- 3) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: delakulabu534@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kerajinan kerawang merupakan kerajinan yang sudah berkembang di Gorontalo sebagai bahan dan pelengkap pakaian adalah kerawang. Pengerjaan kerawang membutuhkan fokus dan ketelitian dengan pola sulaman yang cukup rumit. Pola sulaman harus digambar di atas milimeter blok dengan ukuran yang pasti. Setelahnya, kain dipotong berdasarkan pola. Lalu, benang diiris dan dicabut dari sebagian serat kainnya menggunakan jarum untuk memberi ruang bagi pola sulam. kemudian kain disulam dengan benang yang berbeda warna dari kain dasar Pengerjaan yang lama dan rumit ini dengan permintaan penyelesaian yang cepat dari pembeli meningkatkan resiko stress kerja pada pengrajin.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Peneliti akan mengkaji secara mendalam mengenai evaluasi terapi relaksasi *autogenik* dalam penurunan tingkat stress pengrajin kerawang di Desa Mongolato.

Hasil: Hasil evaluasi terapi relaksasi *autogenik* menunjukkan bahwa semua peserta berada pada tahap rendah dalam penerapan terapi ini, menurut tiga aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil temuan peneliti menyimpulkan bahwa evaluasi terapi relaksasi *autogenik* menunjukkan bahwa dari hasil wawancara dalam tiga aspek, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik, seluruh partisipan masih berada pada tahap rendah dalam penerapan terapi ini.

Kata kunci : Terapi Relaksasi *Autogenik*, Tingkat Stress, Pengrajin Kerawang

EVALUATION OVERVIEW OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY TO REDUCE STRESS LEVELS OF KRAFANG CRAFTSMEN IN MONGOLATO VILLAGE, TELAGA DISTRICT

By ;

Rona Febriona ¹⁾, Andi Nur Aina Sudirman ²⁾, Dela Kulabu ³⁾

- 1) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: : ronafebriona@umgo.ac.id
- 2) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: andinurainasudirman@umgo.ac.id
- 3) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: delakulabu534@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Filament crafts are crafts that have developed in Gorontalo as materials and clothing accessories are filigree. Filament craftsmanship requires focus and precision with fairly complicated embroidery patterns. Embroidery patterns must be drawn on millimeter blocks with definite sizes. After that, the fabric is cut based on the pattern. Then, the thread is cut and pulled from some of the fabric fibers using a needle to make room for the embroidery pattern. then the fabric is embroidered with thread that is a different color from the base fabric. This long and complicated work with the buyer's request for quick completion increases the risk of work stress in craftsmen.*

Method: *This study uses a qualitative research design with a phenomenological study approach. The researcher will examine in depth the evaluation of autogenic relaxation therapy in reducing stress levels of filigree craftsmen in Mongolato Village.*

Results: *The results of the evaluation of autogenic relaxation therapy showed that all participants were at a low stage in the application of this therapy, according to the three cognitive, affective, and psychomotor aspects.*

Conclusion: *Based on the findings, the researcher concluded that the evaluation of autogenic relaxation therapy showed that from the results of interviews in three aspects, namely cognitive aspects, affective aspects, and psychomotor aspects, all participants were still at a low stage in implementing this therapy.*

Keywords: *Autogenic Relaxation Therapy, Stress Levels, Filigree Craftsmen*

PENDAHULUAN

Kerajinan yang sudah berkembang di Gorontalo sebagai bahan dan pelengkap pakaian adalah kerawang. Kerajinan Kerawang merupakan industri kerajinan sulaman tangan yang didirikan dan beranggotakan para pengusaha industri dan pengrajin kecil di Provinsi Gorontalo.

Pengrajin kerawang dikerjakan secara buatan tangan tanpa bantuan mesin sama sekali. Pengerjaan kerawang membutuhkan fokus dan ketelitian dengan pola sulaman yang cukup rumit. Pola sulaman harus digambar di atas milimeter blok dengan ukuran yang pasti. Setelahnya, kain dipotong berdasarkan pola. Lalu, benang diiris dan dicabut dari sebagian serat kainnya menggunakan jarum untuk memberi ruang bagi pola sulam. Barulah kemudian kain disulam dengan benang yang berbeda warna dari kain dasar. Pengerjaan yang lama dan rumit ini dengan permintaan penyelesaian yang cepat dari pembeli meningkatkan resiko stress kerja pada pengrajin.

World Health Organization (WHO) melaporkan lebih dari separuh pekerja di negara maju mengalami stress kerja di tempat kerja dimana hampir 11 juta orang menderita stress kerja di dunia (WHO, 2021). Data proyeksi menunjukkan pada tahun 2035 akan terus meningkat menjadi 3.500 per 100.000 pekerja dengan

penambahan kasus sejumlah 2.5 juta kasus dengan akumulasi penderita stress sejumlah kurang lebih 5 – 7 juta orang (HSE, 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) menunjukkan bahwa adanya peningkatan prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami stress kerja dari tahun 2013 sebesar 6%, kemudian meningkat menjadi sebesar 9,8% di tahun 2018. Di Indonesia, tercatat dalam Kementerian Riset dan Teknologi, sebesar 55% masyarakat mengalami stress, dengan kategori tingkat stress sangat besar 0,8%, dan stress ringan sebesar 34,5% (Kemenristek RI, 2020).

Stress dapat menimbulkan bermacam - macam dampak yang merugikan mulai dari menurunnya kesehatan sampai kepada dideritanya suatu penyakit. Stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan nyeri kepala, penurunan fungsi sistem imun, kelelahan, kelainan jantung, depresi dan gangguan mental emosional yang lain (Fatin et al., 2023).

Upaya manajemen stress adalah dengan melakukan teknik relaksasi. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri dari stress yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman. Salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat stress adalah terapi relaksasi *autogenik* (Niah, 2021).

Terapi relaksasi *autogenik* merupakan teknik yang menggunakan gambaran visual, *body awarness*, dan *deep state of relaxtion*. Relaksasi *autogenik* menempatkan diri sebagai relaksasi dengan kondisi terhipnotis ringan, relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang (Syafitri, 2020). Pelaksanaan terapi relaksasi *autogenik* telah dilakukan pada seluruh pengrajin di Desa Mongolato. Pelaksanaan terapi dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan stress yang dirasakan saat bekerja maupun ketika dirumah yang dapat menghambat produktivitas pekerja dalam kesehariannya. Namun pelaksanaan terapi relaksasi masih perlu dilakukan evaluasi untuk menentukan apakah terapi relaksasi *autogenik* yang telah diberikan tujuannya sudah tercapai atau belum dan apa saja masalah yang dihadapi saat merealisasikannya saat ini ketika dilakukan secara mandiri oleh pengrajin.

Dalam penerapannya evaluasi sangat perlu dilakukan untuk dapat menentukan bagaimana program-program yang sudah berjalan, untuk mengukur hasil kondisi pelaksanaan dan menyelidiki apakah program yang dilaksanakan sesuai dengan apa yang diinginkan dan apabila tidak, maka berada dalam posisi untuk menghentikan atau memperbaiki. Penyelidikan yang diperlukan tersebut

dinamakan evaluasi (Halawa, 2022).

Penelitian sebelumnya telah membuktikan efek terapi relaksasi *autogenik* terhadap penurunan tingkat stres, salah satunya oleh nanda et al (2023) yaitu diperoleh adanya pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap penurunan tingkat stres di dapatkan sebelum di berikan terapi terdapat 7 pengrajin dengan stres ringan, dan 9 pengrajin dengan stres berat dan setelah diberikan terapi di dapatkan 4 pengrajin dengan stres sedang, 5 pengrajin dengan stres ringan dan 7 pengrajin sudah tidak mengalami stres.

Terdapat tiga aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan evaluasi terapi relaksasi *autogenik*. Pada aspek pertama yaitu evaluasi kognitif menggambarkan proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkenalkan, memulai dan memikirkan terapi yang diajarkan. aspek kedua adalah evaluasi afektif yang dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan terapi relaksasi *autogenik* terhadap penurunan tingkat stress pada pengrajin, serta evaluasi psikomotorik yang merupakan penilaian terhadap keterampilan atau kemampuan bertindak setelah pengrajin diberikan terapi relaksasi *autogenik* untuk diterapkan secara mandiri serta berkesinambungan tanpa

pengawasan dari perawat (Novita, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 12 Agustus 2024 didapatkan bahwa sebelumnya terapi relaksasi *autogenik* sudah dilakukan pada 16 pengrajin kerawang di Desa Mongolato Kecamatan Telaga. Oleh karena itu, penelitian saat ini sebagai penelitian lanjutan dari pelaksanaan terapi relaksasi *autogenik* yang telah diberikan sebelumnya untuk melihat masih dilakukannya terapi ini atau tidak oleh pengrajin kerawang di Desa Mongolato Kecamatan Telaga. Peneliti wawancarai 5 orang pengrajin kerawang terkait pemberian terapi relaksasi *autogenik* selama 15 menit yang dilakukan dua kali sehari selama 1 minggu dalam penurunan tingkat stress 3 diantaranya mengatakan bahwa setelah dilakukan relaksasi, tingkat stress menurun dengan kurangnya kecemasan dan kegelisahan yang dirasakan pengrajin, kualitas tidur baik, tidak mudah marah dalam masalah – masalah sepele, motivasi kerja tinggi, minat bersosialisasi tinggi serta lebih merasa rileks dan nyaman dalam pekerjaannya sebagai pengrajin yang dijalani sampai saat ini.

Hasil wawancara juga didapatkan yaitu 2 orang tidak lagi melakukan Terapi relaksasi *autogenik* karena lupa gerakannya, masih terdapat pengrajin kerawang yang mengalami stress ringan

dan sedang karena mengatakan terapi tersebut tidak memiliki efek yang berpengaruh dalam stress yang dirasakan, pengrajin masih sering mengalami gangguan tidur, merasa kelelahan yang berkepanjangan, kurang minat untuk makan serta motivasi kerja rendah, menjalani pekerjaan ini hanya sebuah tuntutan untuk mendukung perekonomian keluarga.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan judul “Gambaran Evaluasi Terapi Relaksasi *Autogenik* dalam Penurunan Tingkat Stress Pada Pengrajin Kerawang Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga.”

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Peneliti akan mengkaji secara mendalam mengenai evaluasi terapi relaksasi *autogenik* dalam penurunan tingkat stress pengrajin kerawang di Desa Mongolato.

HASIL

1. Profil Informan

No	Partisipan	Umur	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan
1	Partisipan 1	30	SMA	IRT

2	Partisipan n 2	47	SMA	Wiraswas ta
3	Partisipan n 3	43	SMP	IRT
4	Partisipan n 4	31	SMP	IRT
5	Partisipan n 5	33	SMP	Wiraswas ta
6	Partisipan n 6	29	SMP	IRT

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan dari 6 partisipan rata-rata partisipan berumur di atas dari 25 tahun, dengan umur partisipan yang tertinggi berumur 47 tahun dan partisipan yang paling rendah berumur 29 tahun dengan jenjang pendidikan dari 6 partisipan, 4 diantaranya berpendidikan terakhir SMP dan 2 partisipan dengan pendidikan terakhir SMA dan rata-rata dari ke 6 partisipan 4 diantaranya bekerja sebagai IRT dan 2 partisipan bekerja sebagai Wiraswasta.

2. Temuan Penelitian

1. Aspek Kognitif

Evaluasi Kognitif yaitu berkaitan dengan pengetahuan pengrajin kerawang mengenai *relaksasi autogenik* (Sholihan et al., 2024). Sehingga peneliti mengkaji pemahaman pengrajin terhadap *relaksasi autogenik*, maka hasil wawancara dapat dijabarkan sebagai berikut :

a) Apa saja yang anda ketahui tentang terapi relaksasi *autogenik*?

Partisipan 1 : “*saya tau, tapi saya so lupa depe terapi itu bagaimana.*”

Partisipan 2 : “*kita so lupa ini terapi.*”

Partisipan 3 : “*saya tau ini terapi, Cuma saya so lupa.*”

Partisipan 4 : “*saya so tida tahu ini terapi bagaimana.*”

Partisipan 5 : “*kita so lupa.*”

Partisipan 6 : “*saya inga perna ba beken ini terapi, Cuma saya so lupa.*”

Berdasarkan hasil temuan wawancara, peneliti mendapatkan, seluruh partisipan yaitu Partisipan 1, 2, 3, 4, 5, dan 6, menyatakan bahwa partisipan pernah mengetahui atau mengenal terapi relaksasi *autogenik*, tetapi saat wawancara partisipan sudah lupa detail terapi, hal ini didukung dari jawaban partisipan. Partisipan 2 menyatakan "Kita so lupa ini terapi". Partisipan 1 menyatakan "Saya tau, tapi saya so lupa depe terapi itu bagaimana". Partisipan 6 menyatakan "Saya inga perna ba beken ini terapi, cuma saya so lupa". Hal ini disebabkan karena tidak dilakukannya terapi ini secara terus menerus yang menyebabkan partisipan lupa dengan terapi relaksasi *autogenik*, Relevansi terhadap Kehidupan Sehari-hari juga berpengaruh yang dimana Jika terapi tidak dirasakan relevan atau tidak memiliki dampak langsung terhadap kebutuhan atau masalah kesehatan partisipan, mereka cenderung

mengabaikan atau tidak melakukan terapi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa penting untuk menghubungkan terapi dengan kebutuhan spesifik partisipan agar lebih berpengaruh bagi mereka.

Apa saja manfaat yang anda ketahui dari terapi relaksasi *autogenik*?

Partisipan 1 : “*saya tida tau depe manfaat.*”

Partisipan 2 : “*kita tida tau.*”

Partisipan 3 : “*saya tida tahu depe manfaat terapi ini.*”

Partisipan 4 : “*saya tida tau.*”

Partisipan 5 : “*kita tida tahu depe manfaat terapi ini apa.*”

Partisipan 6 : “*saya tida tau.*”

Berdasarkan hasil temuan wawancara, peneliti mendapatkan seluruh partisipan, yaitu Partisipan 1, 2, 3, 4, 5, dan 6 menyatakan bahwa mereka tidak mengetahui manfaat dari relaksasi *autogenik*. Jawaban seperti "saya tida tau depe manfaat" atau "kita tida tahu" dan "saya tida tahu". Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya informasi atau pemahaman partisipan tentang manfaat terapi ini. Kurangnya pengetahuan ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan belum menekankan manfaat secara praktis atau tidak berhasil diserap oleh sebagian besar partisipan, dapat dilihat dari pernyataan partisipan di atas dimana partisipan melakukan tanpa mengetahui

manfaat terapi relaksasi *autogenik*, hal ini juga dapat menjadi penyebab partisipan tidak melakukan terapi karena tidak mengetahui manfaat yang didapatkan saat melakukan terapi relaksasi *autogenik*.

b) Apakah anda menerapkan terapi relaksasi *autogenik* secara mandiri tanpa mengikuti panduan?

Partisipan 1 : “*saya so tida pernah ba beken ini terapi.*”

Partisipan 2 : “*kita so tida jaga ba terapi ini pas ba karja.*”

Partisipan 3 : “*so tida*”

Partisipan 4 : “*so tida b terapi saya.*”

Partisipan 5 : “*kita tidak jaga ba terapi.*”

Partisipan 6 : “*saya so tida ba terapi pas ba karja.*”

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa seluruh partisipan tidak menerapkan relaksasi *autogenik* selama bekerja. 6 partisipan diantaranya menyatakan bahwa mereka “so tida pernah ba beken ini terapi”, “so tida ba terapi saya, “so tida”, artinya sudah tidak melakukan terapi ini sama sekali saat sudah bekerja, Jawaban ini mengindikasikan bahwa penerapan relaksasi *autogenik* belum menjadi bagian dari rutinitas mereka selama bekerja hal ini dapat disebabkan karena kesibukan atau banyaknya kerjaan dari partisipan sehingga sudah tidak

menerapkan terapi relaksasi *autogenik*. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi *autogenik* ini tidak terlalu penting untuk dilakukan oleh partisipan yang menyebabkan partisipan tidak melakukan terapi pada saat bekerja, hal ini juga dikarenakan partisipan pernyataan yang tidak mengetahui manfaat dari penerapan terapi relaksasi *autogenik*, ini sehingga penerapan terapi tidak dilakukan oleh partisipan.

c) Berapa banyak gerakan yang dilakukan dalam terapi relaksasi *autogenik*?

Partisipan 1 : “yang saya inga ada 3 gerakan.”

Partisipan 2 : “kita so tidak ingat.”

Partisipan 3 : “Saya so lupa kalau barapa tahapan

Partisipan 4 : “saya so lupa.”

Partisipan 5 : “kita inga ada 3 tahapan.”

Partisipan 6 : “saya so lupa.”

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti mendapatkan bahwa mayoritas partisipan tidak mengingat jumlah gerakan, jawaban dari partisipan 2, 3, 4, dan 6. terdapat 4 partisipan yang secara tegas menyatakan sudah lupa, seperti jawaban "saya so lupa" atau "kita so tidak ingat." Partisipan yang mengatakan jumlah gerakan, partisipan 1 dan 5 Kedua

partisipan ini menyebutkan bahwa mereka mengingat "ada 3 gerakan." Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini sudah tidak pernah dilakukan meskipun partisipan 1 dan 5 menyatakan ada 3 gerakan akan tetapi jawaban tersebut salah yang dapat disimpulkan bahwa partisipan sudah tidak mengingat gerakan pada terapi ini karena sudah tidak pernah melakukan terapi. Hal ini disebabkan karna kurangnya pengulangan terapi dan penerapan terapi relaksasi *autogenik* secara terus menerus dapat menyebabkan partisipan lupa tahapan-tahapan dari terapi relaksasi *autogenik*.

e) apakah langkah terapi relaksasi *autogenik* dapat dilakukan dengan tidak berurutan, jelaskan?

Partisipan 1 : “yang saya tahu dia harus sesuai urutan.”

Partisipan 2 : “kita tidak tau. Kita lupa depe langkah-langkah”

Partisipan 3 : “saya so lupa ini terapi.”

Partisipan 4 : “saya so lupa.”

Partisipan 5 : “kita tau dia harus sesuai urutan.”

Partisipan 6 : “saya so lupa ini depe langkah-langkah.”

Berdasarkan hasil temuan wawancara, peneliti mendapatkan dari 6 partisipan 2 diantaranya yaitu partisipan 1 dan 5 menyatakan bahwa langkah-langkah

terapi relaksasi autogenik harus dilakukan secara berurutan. Pernyataan ini sesuai dengan teori dasar dari relaksasi autogenik, yang menekankan pentingnya mengikuti urutan latihan yang telah ditetapkan - mulai dari fokus pada sensasi berat, hangat, hingga pengaturan detak jantung dan pernapasan. sedangkan partisipan 2, 3, 4, dan 6 menunjukkan bahwa mereka telah lupa langkah-langkah terapi, sehingga tidak dapat memberikan penilaian yang pasti terkait urutan pelaksanaannya. Hal ini dapat menunjukkan adanya kurangnya pemahaman atau ingatan jangka panjang mengenai teknik terapi yang telah dipelajari atau dipraktikkan sebelumnya.

2. Aspek Afektif

Evaluasi Afektif yaitu yang berkaitan dengan kemampuan sikap dan penilaian pengrajan kerawang terhadap *relaksasi autogenik* (Sholihan et al., 2024). Sehingga peneliti mengkaji keberhasilan terhadap pelaksanaan *relaksasi autogenik*, maka hasil wawancara dapat dijabarkan sebagai berikut :

a) Apakah sampai saat ini anda masih melakukan *relaksasi autogenik* dalam kehidupan sehari-hari?

Partisipan 1 : “saya so tida pernah ba beken ini terapi karena so sibuk skali.”

Partisipan 2 : “kita so tida jaga beken ini terapi karena saya so sibuk.”

Partisipan 3 : “saya so tida jaga beken ini terapi karena so sibuk.”

Partisipan 4 : “so tida pernah karena saya so banya urusan.”

Partisipan 5 : “kita ini so tidak jaga ba terapi karena so sibuk sekali ba urus anak yang masih bayi.”

Partisipan 6 : “saya so sibuk, jadi so tida jaga ba beken ini terapi.”

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti mendapatkan Berdasarkan Jawaban partisipan tidak melakukan terapi karena kesibukan sehari-hari, seluruh partisipan menyebutkan alasan utama mereka berhenti melakukan terapi adalah karena kesibukan yang menyita waktu. Jawaban partisipan menyatakan “saya so tida pernah ba beken ini terapi karena so sibuk skali” ’kita ini so tidak jaga ba terapi karena so sibuk sekali ba urus anak yang masih bayi”, hal ini dapat diartikan partisipan sudah tidak pernah melakukan terapi ini karena sudah sibuk dan partisipan juga sibuk mengurus anak yang masih bayi. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan harian seperti mengurus anak, rumah tangga, dan menyelesaikan pesanan kerajinan menjadi prioritas mereka, kesibukan menjadi alasan utama partisipan

sudah tidak pernah melakukan terapi relaksasi *autogenik*.

b) Apakah terapi relaksasi *autogenik* yang Anda lakukan dapat mengurangi stress yang Anda rasakan?

Partisipan 1 : “iya, pas ba beken terapi ini, saya pe stress ta kurang sadiki.”

Partisipan 2 : “kita pas ba beken terapi ini, kita pe stress dapa rasa ta kurang.”

Partisipan 3 : “iya ta kurang sadiki.”

Partisipan 4 : “iya sadiki ba kurang.”

Partisipan 5 : “kita rasa ta kurang sadiki.”

Partisipan 6 : “iya saya rasa ta kurang stress.”

Berdasarkan hasil temuan wawancara peneliti di atas didapatkan dari 6 partisipan menyatakan bahwa terapi relaksasi *autogenik* dapat mengurangi stress yang dirasakan partisipan. Partisipan 2 menyatakan bahwa setelah melakukan terapi, ia tidak lagi merasakan stres, yang menunjukkan efek yang sangat positif dan signifikan dari terapi tersebut. Partisipan 1,3,4,5 dan 6 menyampaikan bahwa stres mereka berkurang, walaupun tidak

sepenuhnya hilang. Mereka memberikan jawaban seperti "ta kurang sadiki", "ta kurang", dan "sadiki ba kurang", yang mengindikasikan bahwa mereka merasakan efek relaksasi, meskipun tidak sampai pada titik bebas stres. Hal ini memperkuat efektivitas terapi relaksasi *autogenik* sebagai salah satu metode manajemen stres, yang bekerja melalui mekanisme menenangkan sistem saraf, menurunkan ketegangan otot, serta menstabilkan detak jantung dan pernapasan.

c) Apakah terapi relaksasi *autogenik* yang Anda lakukan dapat mengurangi rasa gelisah dan kecemasan Anda terhadap tuntutan pekerjaan?

Partisipan 1 : “kalo saya rasa ada ta kurang sdiki saya pe cemas dengan gelisah”

Partisipan 2 : “Kita rasa ada ta kurang, pas saya ba terapi ini so tida gelisah dengan cemas ”

Partisipan 3 : “saya rasa ada ta kurang sadiki.”

Partisipan 4 : “saya rasa ada ta kurang saya pe gelisah dengan cemas.”

Partisipan 5 : “kita rasa ada ta kurang cemas dengan gelisah.

Partisipan 6 : *“kalo saya rasa ada ta kurang.”*

Berdasarkan hasil temuan wawancara, peneliti mendapatkan seluruh partisipan merasakan perubahan kegelisahan dan cemas terhadap tuntutan pekerjaan setelah melakukan terapi. Partisipan 1, 3, 4, 5, dan 6 menyampaikan bahwa mereka merasakan penurunan rasa gelisah dan cemas, meskipun sebagian besar menyebutkan bahwa pengurangan tersebut masih dalam skala ringan atau “sadiki”. Hal ini menunjukkan bahwa mereka secara emosional merasa sedikit lebih tenang dan tidak terlalu terbebani setelah menjalani terapi. Partisipan 2 menyatakan bahwa setelah melakukan terapi, dirinya tidak lagi merasa gelisah dan cemas terhadap pekerjaan. Ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat memberikan efek yang cukup signifikan dalam meredakan tekanan emosional.

d) Bagaimana perasaan anda setelah melakukan relaksasi *autogenik*?

Partisipan 1 : *“Saya dapa rasa so sadiki tenang bagitu dengan so tida cemas*

Partisipan 2 : *“kita dapa rasa abis ba beken ini terapi, so tida stres dengan gelisah pas bakarja.”*

Partisipan 3 : *“saya rasa sadiki tenang bagitu.”*

Partisipan 4 : *“saya dapa rasa sadiki tenang pas bakarja .”*

Partisipan 5 : *“kita rasa tida gelisah dengan cemas.”*

Partisipan 6 : *“saya rasa sdiki tenang.”*

Berdasarkan hasil temuan wawancara dengan 6 partisipan mengenai perasaan setelah melakukan Relaksasi *autogenik*, semua partisipan memberikan jawaban adanya manfaat yang dirasakan setelah melakukan terapi, meskipun jawaban yang diberikan berbeda-beda. Partisipan 2 dan 5 menyatakan bahwa mereka tidak lagi merasa stres, gelisah, atau cemas, pada saat menghadapi pekerjaan. Ini menunjukkan adanya efek dari terapi ini, di mana stres dan kegelisahan yang sebelumnya dirasakan berhasil dihilangkan setelah terapi dilakukan. Partisipan 1, 3, 4, dan 6 menyebutkan bahwa mereka merasa lebih tenang, meskipun beberapa menekankan bahwa ketenangan tersebut hanya terasa “sedikit”. Ini menunjukkan bahwa terapi mampu membantu menciptakan efek relaksasi secara emosional,

e) Apakah Anda yakin bahwa terapi relaksasi *autogenik* mampu menurunkan stress yang Anda rasakan? Berikan alasannya!

Partisipan 1 : *“iya saya yakin, pas saya ba beken terapi ini, saya so*

- Partisipan 2 : *“kita yakin pas ba beken terapi ini, kita pe stress dapa rasa ta kurang tida dapa rasa stress, dapa rasa rileks bagitu.”*
- Partisipan 3 : *“iya beken ta kurang stress ini terapi, kita rasa tenang pas ba beken.”*
- Partisipan 4 : *“dapa rasa sadiki ba kurang stress pas abis b terapi, jadi saya yakin ini terapi beken ta kurang saya pe stres.”*
- Partisipan 5 : *“kita rasa ada pengaruh ini terapi, soalnya abis b beken ini terapi kita so rasa tenang bagitu.”*
- Partisipan 6 : *“iya saya yakin beken ta kurang stress, dapa rasa tenang bagitu abis ba beken ini terapi.”*

Berdasarkan hasil temuan wawancara peneliti di atas didapatkan dari 6 partisipan

menyatakan mereka yakin bahwa terapi relaksasi *autogenik* dapat mengurangi stress yang dirasakan partisipan. Semua partisipan menyatakan keyakinan bahwa terapi relaksasi autogenik membantu menurunkan stres. Keyakinan ini didasarkan pada saat melakukan terapi relaksasi *autogenik* mereka merasakan perubahan Rasa tenang setelah menjalani terapi, para partisipan memberikan jawaban seperti “dapa rasa rileks”, “rasa tenang bagitu” “so tida dapa rasa stress”, “dapa rasa sadiki ba kurang stress”. Beberapa partisipan bahkan menekankan bahwa perubahan tersebut terjadi setelah melakukan terapi, yang menguatkan keyakinan mereka bahwa terapi ini memang efektif. Perasaan rileks, tenang, dan berkurangnya tekanan pikiran adalah indikator bahwa terapi ini telah bekerja. Hal ini memperkuat efektivitas terapi relaksasi autogenik sebagai salah satu metode manajemen stres, yang bekerja melalui mekanisme menenangkan sistem saraf, menurunkan ketegangan otot, serta menstabilkan detak jantung dan pernapasan.

3. Aspek Psikomotorik

Evaluasi psikomotorik yaitu berkaitan dengan kemampuan pengrajin kerawang dalam melaksanakan *relaksasi autogenik* yang sudah diberikan atau diajarkan dalam penelitian sebelumnya

(Sholihan et al., 2024). Sehingga peneliti mengkaji kemampuan pengrajin kerawang terhadap pelaksanaan *relaksasi autogenik*, maka hasil wawancara dapat dijabarkan sebagai berikut :

a) Apakah anda mampu melakukan terapi relaksasi *autogenik*?

Partisipan 1 : *“iya , saya mampu, tapi tida samua gerakan saya inga.”*

Partisipan 2 : *“kita masih mampu”*

Partisipan 3 : *“masih mampu, cuma saya so lupa depe gerakan.”*

Partisipan 4 : *“masih mampu saya, tapi depe gerakan yang lain itu saya so lupa.”*

Partisipan 5 : *“kita masih mampu, cuma gerakan lain kita so lupa”*

Partisipan 6 : *“saya mampu, tapi depe gerakan saya so lupa.”*

Hasil temuan wawancara peneliti mendapatkan semua partisipan masih mampu melakukan terapi relaksasi *autogenik*, jawaban seperti “kita masih

mampu“ dan “saya mampu“, artinya partisipan masih mampu melakukan terapi relaksasi *autogenik* menunjukkan bahwa penerapan terapi ini masih bisa dilakukan. Hal ini juga didukung oleh usia partisipan yang masih di rentang 20 – 40 tahun sehingga penerapan terapi ini masih dapat dilakukan, faktor usia dapat berpengaruh dalam fungsi ingatan partisipan akan tetapi jika tidak dibarengi dengan pengulangan terapi dapat menjadi faktor partisipan lupa. Hanya beberapa partisipan yaitu partisipan 1 dan, 5, yang menyatakan "Cuma tida samua gerakan saya inga". Hal ini menunjukkan bahwa partisipan masih mampu melakukan terapi relaksasi *autogenik*, namun sudah lupa beberapa atau bahkan sebagian besar gerakan. Hal ini hanya memerlukan penerapan secara berulang agar dapat mengingat gerakan dari terapi ini.

b) Apakah anda melakukan terapi relaksasi *autogenik* sesegera mungkin Ketika respon stress muncul?

Partisipan 1 : *“Saya so tida jaga ba beken terapi ini, Cuma pas awal dia kase saya ba beken, soalnya so sibuk dengan pekerjaan rumah so tida sempat ba beken.”*

Partisipan 2 : *“kita so tida jaga ba beken ini terapi, Cuma pas pertama.”*

Partisipan 3 : *“saya so tida jaga ba beken ini terapi cuma pas dia kase balajar, baru saya so tida jaga beken sampe skarang, soalnya so sibuk dengan anak.”*

Partisipan 4 : *“saya so tida jaga beken ini terapi, cuma pas pertama.”*

Partisipan 5 : *“kita ada beken ini, cuma pas dorang kase balajar, baru kita so tida jaga beken.”*

Partisipan 6 : *“saya ada beken ini cuma pas dorang kase ba terapi pertama.”*

Berdasarkan data hasil temuan wawancara, peneliti memperoleh seluruh partisipan yaitu 6 menyatakan jawaban yang serupa, partisipan 1, 2, 3, 4, 5 dan 6 menyatakan "Saya jaga ba latihan terapi ini pas pertama ada latihan ba kase balajar, baru saya so tida jaga beken sampe skarang.", "saya so tida jaga beken ini terapi, cuma pas pertama", "kita ada beken

ini, cuma pas dorang kase balajar, baru kita so tida jaga beken", dapat diartikan partisipan melakukan terapi relaksasi *autogenik* ini hanya pada awal diberikan. Hal ini menunjukkan partisipan tidak mendapat pemantauan lebih lanjut tentang terapi ini yang menyebabkan partisipan hanya melakukan terapi pada saat pertama kali terapi diperkenalkan, yaitu selama sesi pelatihan awal, sehingga setelah pelatihan awal dilakukan, partisipan sudah tidak lagi melanjutkan latihan dalam rutinitas sehari-hari. Partisipan 1 dan 3 menambahkan jawaban "so sibuk dengan pekerjaan rumah", dan "so sibuk dengan anak". Hal ini menunjukkan kesibukan juga menjadi faktor terhalangnya penerapan terapi ini.

c) Apakah anda mampu melakukan terapi relaksasi autogenik dengan gerakan yang sesuai?

Partisipan 1 : *“saya so tida mampu soalnya saya lupa depe gerakan ini.”*

Partisipan 2 : *“kita so tida inga depe gerakan, so lama tida ba beken ini terapi”*

Partisipan 3 : *“saya so tida inga.”*

Partisipan 4 : *“saya so lupa ini gerakan kalo bagaimana.”*

Partisipan 5 : *“kita so lupa kalo bagaimana gerakan lo terapi ini.”*

Partisipan 6 : *“saya so lupa”*

Berdasarkan hasil temuan wawancara, peneliti memperoleh jawaban seluruh partisipan yaitu sebanyak 6

partisipan menyatakan bahwa mereka tidak ingat durasi pelaksanaan relaksasi *autogenik*. Jawaban mereka, seperti “saya so tida inga” atau “kita so lupa”. Hal menunjukkan bahwa durasi latihan tidak menjadi hal yang diingat oleh partisipan setelah sesi pelatihan awal. Tidak adanya pelaksanaan rutin setelah sesi awal menjadi penyebab partisipan lupa hal ini mencerminkan bahwa latihan relaksasi *autogenik* belum menjadi kebiasaan yang berkelanjutan bagi partisipan. Ini bisa menjadi penyebab bahwa pelatihan belum sepenuhnya efektif dalam membangun keterampilan psikomotorik yang berkelanjutan atau dalam memotivasi partisipan untuk mempraktikkan terapi ini secara mandiri.

d) Apakah anda mampu melakukan terapi relaksasi *autogenik* secara mandiri dan tanpa panduan?

Partisipan 1 : “*saya rasa tida bisa, soalnya saya lupa depe gerakan*”.

Partisipan 2 : “*kita tida bisa, kita so lupa depe gerakan lo terapi ini* ,

Partisipan 3 : “*saya so tida bisa, saya so dapa lupa.*”

Partisipan 4 : “*saya so tida mampu.*”

Partisipan 5 : “*kita so tida bisa.*”

Partisipan 6 : “*saya so lupa depe gerakan, saya so tida bisa*”.

Berdasarkan hasil temuan wawancara, peneliti memperoleh jawaban

dari ke 6 partisipan. seluruh partisipan yaitu partisipan 1, 2, 3, 4, 5 dan 6, tidak ada satupun yang menyatakan mampu melakukan terapi secara mandiri. Partisipan 1, 2, 3, dan 6 memeberikan alasan yang menyebutkan bahwa mereka tidak mampu karena sudah lupa gerakan atau langkah-langkah terapi. Partisipan 4 dan 5 juga menyatakan tidak bisa melakukannya tanpa memberikan alasan, namun hal ini tetap menegaskan ketidakmampuan melakukan terapi secara mandiri. Meskipun mereka pernah mengikuti pelatihan atau pengalaman awal dengan terapi ini, minimnya latihan dan penguatan pasca pelatihan. Hal ini membuat keterampilan tersebut tidak tersimpan dalam ingatan jangka panjang, sehingga tidak bisa dilakukan kembali tanpa bantuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan tentang Gambaran Evaluasi Terapi Relaksasi *Autogenik* pada pengrajin kerawang di Desa Mongolato, Kecamatan Telaga, peneliti menyimpulkan bahwa evaluasi terapi relaksasi *autogenik* menunjukkan bahwa dari hasil wawancara dalam tiga aspek, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik, seluruh partisipan masih berada pada tahap rendah dalam penerapan terapi ini. Hambatan yang ditemukan meliputi kesibukan,

keterbatasan waktu, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya relaksasi. Dalam hal ini diperlukan edukasi berkelanjutan, pendekatan yang terintegrasi dalam rutinitas kerja, serta peningkatan motivasi untuk mendorong penerapan terapi relaksasi *autogenik* di kalangan pengrajin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin. (2021). Pemberdayaan Usaha Karawo Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo Selama Masa Pandemi Covid-19. 1(2), 52–60. <https://doi.org/10.25217/Wisanggeni.V1i1.1335>
- Atmojo, P. B. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Rawat Inap Rs Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 347–353. <https://doi.org/10.53801/Jipki.V2i3.75>
- Borkowski. (2022). Hubungan Stres Kerja Dengan Produktivitas Kerja. 3(2). <https://doi.org/10.32832/Pro>
- Dafinci, W. O., Meiliani, M., & Kananlua, P. S. (2020). Studi Tentang Stres Kerja Yang Berdampak Pada Kinerja Karyawan. *The Manager Review*, 2(2), 32–51.
- Fadilah. (2021). Evaluasi Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Farmasi Se-Sulawesi Selatan Dalam Penerapan Sistem Study From Home Masa Pandemi Covid-19. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Fatin, H. K., Handayani, R., Irfandi, A., & Handayani, P. (2023). Hubungan Antara Masa Kerja Dan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (Jig)*, 1(4), 156–165. <https://doi.org/10.55606/Jikg.V1i4.1788>
- Febriyona, R., Masaong, K., & Thalib, Z. (2024). Pengaruh Pencahayaan, Lama Kerja Dan Warna Kain Pengrajin Kerawang Terhadap Kelelahan Mata Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 830–839.
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi. In Banyumas : Cv. Pena Persada.
- Halawa, S. (2022). Evaluasi Terapi Pasien Dispepsia Di Upt Puskesmas Angkola Sangkunur.
- Inado, S., Febriyona, R., & Sudirman, A. (2023). Hubungan Stress Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pengrajin Kerawang Di Desa Mongolato. 112.

- Kurniawan. (2020). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Tb Paru Di Puskesmas Plaosan Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan. 5(1), 55.
- Maghfirah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan. *Jurnal Doktor Manajemen (Jdm)*, 6(2), 127. <https://doi.org/10.22441/jdm.v6i2.2307>
- Nasution, A. (2023). Metode Penelitian Kualitatif.
- Niah, I. (2021). Efek Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dan Terapi Musik (Asik) Terhadap Tingkat Stres Pengidap Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Nihe, A. S., & Febriyona, R. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pengrajin Kerawang Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.
- Novita, R. (2023). Mengelola Stres Pada Masyarakat Di Desa Sabajaya. *Abdimas Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 421–425.
- Pasaribu, S. B., Hasibuan, A. S., Pratiwi, D. A., & Salianto. (2024). Dampak Stress Kerja Dan Cara Mengatasinya Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8112–8118.
- Permata Syafni, A., & Yanti, N. (2024). Relaksasi Autogenik Pada Pasien Diabetes Mellitus Type 2 Dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah. *Jurnal Ppni Sumbar*, 1(1), 6–14.
- Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 133–140. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/sikontan>
- Rasyi. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Program Terapi Pencegahan Tuberkulosis (Tpt) Di Puskesmas Baturraden Ii Kabupaten Banyumas Tahun 2023. 1–2.
- Ritonga. (2021). Compliance Evaluation To The Successful Lular Tuberculosis Therapy In Street Care Patients At Imelda Public Hospital Of Indonesia Workers Medan.
- Saat, S., & Mania, S. (2019). Pengantar Metodologi Penelitian : Panduan Bagi Peneliti Pemula. Pusaka Almada.
- Syafitri, E. N. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Astra. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 395–398.
- Talalu, M. A., & Yunus, N. A. (2020).

Kemampuan Pengrajin Kerawang
Dalam Meningkatkan Pendapatan Di
Desa Leboto Kecamatan Kwandang
Kabupaten Gorontalo Utara. Stia-
Binataruna.E-Journal.Id, Iv(2), 120–
128. [https://Stia-Binataruna.E-
Journal.Id/Publik/Article/View/58](https://Stia-Binataruna.E-Journal.Id/Publik/Article/View/58)

Wakid, M., Poluan, R. J., & Rengkung, M.
M. (2021). Pusat Kerajinan Karawang
Di Gorontalo, Arsitektur Neo
Vernakular. Daseng: Jurnal
Arsitektur, 10(1).