

DAMPAK KECEMASAN (*ANXIETY*) DALAM OLAHRAGA TERHADAP ATLET

THE IMPACT OF ANXIETY IN SPORTS ON ATHLETES

Qory Jumrotul 'Aqobah¹, Dicky Rhamadian²

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa,
qoryaqobah@untirta.ac.id

²Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa,
8883200009@untirta.ac.id
(qoryaqobah@untirta.ac.id)

ABSTRAK

Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada atlet, Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis yang dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kecemasan (*anxiety*) terhadap atlet, untuk mencapai prestasi yang maksimal pada seorang atlet dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Selain itu, diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mewujudkan permainan yang baik. kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu aspek psikologi yang disebabkan oleh tekanan emosional atau fisik, sehingga menimbulkan perasaan atau emosi negatif pada seseorang. Seperti, rasa gelisah dan rasa takut sehingga mempengaruhi performa seorang atlet pada saat sebelum dimulainya pertandingan atau pada saat pertandingan berlangsung.

Kata kunci : Kecemasan ,olahraga, atlet

ABSTRACT

anxiety as one of the unique and interesting psychological studies that occurs in athletes, anxiety as one of the psychological factors that can affect the appearance of players in matches. This study aims to determine the impact of anxiety on athletes, to achieve maximum performance in an athlete requires physical readiness, technique, and tactics. In addition, psychological readiness is also needed to be able to realize a good game. anxiety is one of the psychological aspects caused by emotional or physical stress, causing negative feelings or emotions in someone. For example, anxiety and fear that affect the performance of an athlete before the start of the match or during the match.

Keywords : Anxiety, sports, athlete

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v1i1>



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Secara sederhana, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Tingkah laku disini digolongkan dalam arti sesuatu yang nampak seperti berjalan dan berlari atau bisa juga sesuatu yang tidak nampak seperti berperasaan dan berpikir. Sementara itu, olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Aktivitas fisik tersebut bisa berorientasi pada pendidikan (dikenal dengan istilah olahraga pendidikan); berorientasi pada prestasi (olahraga prestasi); bahkan bisa juga berorientasi pada rekreasi (olahraga rekreasi); Menurut Robert N.Singer seorang tokoh psikologi olahraga dalam (Firdaus, 2012) menyatakan : “*sport psychology is the science of psychology applied to athletes and athletic situations*”. Dari pengertian singer tersebut dapat diartikan bahwa, psikologi olahraga adalah suatu bidang ilmu psikologi yang mempelajari tingkah laku manusia dalam konteks olahraga. Misalnya, bagaimana kepribadian berpengaruh terhadap penampilan atlet, bagaimana stress mempengaruhi tingkah laku atlet menjelang pertandingan. Dan bagaimana aktivitas olahraga mempengaruhi tingkah laku individu yang bersangkutan.

Psikologi olahraga bisa menjadi faktor yang sangat penting dibandingkan faktor lainnya, seperti fisik, teknik dan strategi. Menurut Peluso, dkk dalam Ulfi Yuliani (2013) latihan mental dilaksanakan oleh atlet dalam rangka untuk mengatur gairah mengurangi perilaku

menyesuaikan diri, merekonstruksi pikiran negatif dan untuk meningkatkan konsentrasi seseorang dan fokus. Bahkan untuk kondisi tertentu 80% keberhasilan seorang atlet sangat bergantung pada ketangguhan mental atlet itu tersebut. Menurut Gunarsa (1996) dalam , aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya. Karena apabila aspek fisik, teknik dan taktik yang sangat baik pun akan hancur apabila aspek mental tidak dilatih (Ilsya & Komarudin, 2019).

Monty P. Setiadarma (2000:10-11) menjelaskan bahwa psikologi Olahraga lebih diarahkan kepada kemampuan prestatif pelakunya yang bersifat kompetitif. Selanjutnya menurut James Tangkudung dan Apta Mysidayu (2017:10) psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga. Salah satu gejala-gejala kejiwaan yang terjadi pada atlet yaitu kecemasan (*anxiety*). Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada atlet. Kejadiankejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir 37 pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan kecemasan dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan (Fikri, 2018).

PEMBAHASAN

Pengertian Kecemasan (*anxiety*)

Setiap orang yang normal pasti mengalami *anxiety*. Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Kecemasan dapat terjadikapan dan dimana saja, biasanya terjadi ketika seseorang sedang dihadapkan pada suatu masalah atau keadaan tertentu (Ilsya & Komarudin, 2019).

Definisi kecemasan menurut James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017:48) *anxiety* adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. Kalkant T (2017:1) juga mengungkapkan Kecemasan didefinisikan sebagai antisipasi bahaya masa depan atau kesialan seseorang, disertai dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stres.

Sedangkan menurut Özen G (2018:1) Kecemasan adalah reaksi yang salah satu menampilkan di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan (Fikri, 2018).

Dari beberapa pengertian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala kejiwaan yang negatif disebabkan oleh tekanan emosional atau fisik sehingga menimbulkan perasaan atau emosi negatif pada seseorang seperti rasa gelisah dan

rasa takut.

Jenis-Jenis Kecemasan (*anxiety*)

Para peneliti menjelaskan bahwa kecemasan terbagi menjadi 2 yaitu *trait* dan *state* (Evangelos Bebetos, 2012:1 & (Fikri, 2018). Menurut Krista M. Hixson (2017:1) *state anxiety* merujuk kepada bagaimana seseorang merasa disaat berbagai situasi. Sedangkan *trait anxiety* menggambarkan karakteristik kepribadian yang berfokus pada berbagai ancaman dirasakan.

Pendapat yang sama selanjutnya diungkapkan oleh James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017:49-50), Berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik. *Trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). Dapat disimpulkan bahwa *State anxiety* merupakan kecemasan yang berasal dari pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

Sedangkan *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang berasal dari sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas).

Gejala Kecemasan (*anxiety*)

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Gejala-gejala kecemasan secara fisik diantaranya: (1) Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur; (2) Terjadinya peregangan otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot ekstremitas; (3) Terjadi perubahan irama pernafasan; (4) Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang. Sedangkan secara psikis yaitu: (1) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi; (2) Perubahan emosi; (3) Menurunnya rasa percaya diri; (4) Timbul obsesi; (5) Tidak ada motivasi (Ilsya & Komarudin, 2019).

Menurut James tangkudung dan apta Mylsidayu (2017:53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya: a) Gejala *cognitive anxiety*, meliputi: Individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan 39 menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh,

sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur. b) Gejala *somatic anxiety*, meliputi: Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus menerus.

Dampak Kecemasan Terhadap Atlet

Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat mempengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet. Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelentukan, dan koordinasi. Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan emosi negatif

seperti kecemasan, keraguan dan depresi. Pengertian secara umum, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Francesco Perrotta yang berjudul “*The Beneficial Effects of Sport on anxiety and Depression*”, bahwa olahraga secara rutin dapat mengurangi stress dan kecemasan. (Francesco Perrotta, 2010:1). Lane dalam (Ilsya & Komarudin, 2019) menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa. Selanjutnya menurut Harsono (2017:130) salah satu faktor yang bisa mempengaruhi peak performance atlet adalah yang berhubungan dengan keadaan atlet, yaitu kecemasan (*anxiety*) bertanding; takut cedera, takut sah, takut kalah, dsb. 40 Dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otototot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilanpun akan terpengaruh (tentunya lebih buruk). Selanjutnya alam pikiran semakin terganggu dan muncul pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kecemasan lainnya (Ilsya & Komarudin, 2019). Berikut paparan dampak kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat yang berakibat negatif dan merugikan atlet diantaranya: 1) Diawali dengan kecemasan tingkat tinggi; 2) gangguan penampilan kemampuan teknis (peregangan otototot); 3) kesalahan-kesalahan meningkat; 4) Alam pikiran terganggu (takut kalah); 5) pikiran pikiran negatif; 6) lebih banyak kesalahan.

Cara Mengatasi Kecemasan

Latihan relaksasi sangat efektif diberikan kepada atlet yang berada dalam keadaan tegang (*stress*). Ketegangan yang dimiliki oleh atlet secara berlebihan yang melebihi batas normal atau batas ambang stress, atlet akan mengalami perasaan cemas (Komaruddin, 2017:102).

Sumber yang baik yang dapat dikombinasikan dengan teknik relaksasi dan psychingup adalah apa yang disebut “*pra task music*” (Karageorghis, Terry, Lane, bishop, & Priest, 2011). Mendengarkan musik sebelum berlatih mungkin memiliki stimulasi atau efek (Terry & Karageorghis, 2006). Atlet dapat memilih musik yang paling sesuai dengan tujuan mereka: relaksasi atau meningkatkan energi. Penelitian tentang teknik relaksasi dan psyching up yang dilakukan oleh *Brazilian Olympic Committe* (BOC).

Terbukti telah membantu atlet mengelola tingkat *anxiety* dan arousal, karenanya meningkatkan performance mereka. (Guilherme Pineschi dan Andr’Ea Di Pietro, 2013:181-190).

Dalam penelitian Leonardo de Sousa Fortes yang berjudul “*Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers?*” *University of Pernambuco, Graduate Program in Physical Education*, tahun 2016, video perenang yang telah mencapai keberhasilan dalam kejuarankejuaran digunakan setiap sesi latihan mental untuk memfasilitasi kemampuan imajinatif atlet. Dari hasil penelitian ini 41 terbukti bahwa hal ini membuat atlet percaya diri dan mengurangi tingkat

kecemasannya saat bertanding. Artinya selain music, dan relaksasi, memperlihatkan video kepada atlet dapat mengurangi kecemasan.

Teknik terakhir adalah berbicara pada diri sendiri (*self talk*). Secara prinsip, teknik ini sebenarnya menitikberatkan pada pengalihan fokus dari eksternal ke arah internal. Terkadang seorang atlet yang hendak bertanding merasa ragu dan cemas akan hasil yang akan mereka capai, keragu-raguan ini harus segera disingkirkan dengan mengatakan pada dirinya sendiri bahwa dia mampu. Self talk yang sukses adalah ketika seorang atlet mampu menyingkirkan pikiran-pikiran ragu dan takut tadi dan menggantinya dengan ucapan-ucapan yang optimis.

Sementara mengungkapkan bahwa cara mengatasi kecemasan (*anxiety*) terhadap atlet yaitu: 1.) Atlet, untuk dapat mengendalikan tingkat kecemasannya sebelum pertandingan baik itu 24 jam, 12 jam, 6 jam, 1 jam sebelum pertandingan ataupun saat pertandingan. Maka atlet harus dapat mengendalikan tingkat kecemasannya dengan beberapa cara yang ada dalam ilmu psikologi seperti relaksasi sebelum bertanding, karena jika atlet dapat mengendalikan tingkat kecemasan dan mengubahnya menjadi energi positif maka atlet tersebut akan dapat mencapai performa yang semakin baik. 2.) Pelatih, untuk dapat mengatasi kecemasan kognitif atlet, kecemasan somatic atlet, meningkatkan kepercayaan diri atlet untuk menunjang performa atlet maka perlu memberikan latihan psikologis dengan beberapa

cara yang ada dalam setiap program latihan. Sehingga dalam pelaksanaan saat latihan akan terpenuhi empat komponen dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet. Selain itu atlet pun akan menguasai cara penanganan ketika mereka merasa cemas pada saat sebelum atau saat pertandingan berlangsung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. kecemasan dalam olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet pada saat bertanding, Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. 42 Dampak kecemasan terhadap penampilan atlet yang berakibat negatif dan merugikan atlet diantaranya: 1) Diawali dengan kecemasan tingkat tinggi; 2) gangguan penampilan kemampuan teknis (peregangan otot-otot); 3) kesalahan-kesalahan meningkat; 4) Alam pikiran terganggu (takut kalah); 5) pikiran-pikiran negatif; 6) lebih banyak kesalahan. Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan (*anxiety*) yaitu dengan cara relaksasi bisa dengan cara peregangan otot dan mendengarkan music, visualisasi dengan memperlihatkan (menonton video-video yang terbaik), dan memotivasi diri sendiri (Self talk) dengan optimis. Selain itu, pelatih juga berperan dalam mengatasi

kecemasan (*anxiety*) pada atlet yaitu dengan memberikan latihan psikologis dalam setiap program latihan. Bukan hanya fisik, teknik, dan taktik saja tetapi juga atlet dapat menguasai cara penanganan ketika mereka merasa cemas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Masnur, & Aqobah, Qory, J. (2020). *Improving the balance movement of lower-grade students through the modification of Engklek traditional games*. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar JPSPD*, 6(1).
- Douglas, Thomas & John Seely Brown. (2007). *The Play of Imagination: Extending the Literary Mind*. University of Southern California, Los Angeles. Volume 2 Number 2, 149-172.
- Fikri, A. (2018). *Anxiety (Kecemasan) dalam Olahraga*.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin. (2019). Hubungan Antara Kecemasan dengan Performa Atlet pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(1), 26–32.
<https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional