

STRESS DAN KECEMASAN DALAM OLAHRAGA KOMPETISI

Rizki Nur Fadilah, Anung Priambodo

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author:
Rizki Nur Fadilah

Abstract.

In the world of sport, athletes tend to feel anxiety, tension, and stress during competition. However, it is not only during competition that people will experience this, even before and after competing, athletes will feel anxiety and tension. Not only during competition, during training athletes also tend to feel stress and anxiety during training. Where stress and anxiety can encourage athlete's performance to be much better. However, if the stress, anxiety, and tension are in severe conditions, it can interfere with the athlete's performance during training and during matches on the field.

Keywords: Athlete, Stress, and Anxiety

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah salah satu factor psikologis yang menarik dan sangat unik terjadi pada manusia umum maupun pada olahragawan di semua cabang olahraga. Kejadian yang penting pada menghadapi saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh beberapa tingkatan kecemasan baik itu atlet, pelatih, official, wasit, maupun penonton atau fans. Perasaan cemas yang dirasakan dikarenakan oleh bayangan pada saat sebelum pertandingan dimulai maupun saat pertandingan dilaksanakan. Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan adanya konteks tekanan-tekanan kejiwaan pada saat bermain dimulai serta sifat kompetisi olahraga yang didalamnya dengan perubahan keadaan permainan ataupun kondisi yang menyebabkan menurunnya kepercayaan diri bahkan performa atlet tersebut.

Teori Freud yang bertema tentang kecemasan pertama kali berdasarkan oleh suatu dasar pemikiran berani yang mengungkapkan analogi kesamaan respon suatu tubuh selama kecemasan yang terlihat (Andri&Yenny Dewi P, 2007:57). Salah satu penyebab suatu kegagalan atlet adalah rasa cemas yang berlebihan. Namun, puncak penampilan itu tercapai apabila penampilan nya berada dalam puncak yang optimal, hal ini ditandai sepenuhnya dengan ketenangan atlet saat bermain sehingga mampu menghindarkan kecemasan yang berlebih saat permainan (Galih, D. P., Universitas Negeri Semarang). Kecemasan lebih tinggi pada saat bertanding adalah pada atlet muda pada olahraga individu pada cabang olahraga dibedakan olahraga tim dan lebih tinggi pada tingkat olahraga individual kontak dibandingkan pada olahraga individual non-kontak (Hasil penelitian Simon dan Marten (Hardy, dkk. 1999) dalam artikel Galih Dwi Pradipta, Universitas Negeri Semarang). Maka dari itu, dalam aspek pembinaan psikologis atlet yang akan bertanding pada cabang olahraga individu dan pada cabang olahraga tim seharusnya dibedakan dikarenakan pada cabang olahraga individu mampu memberikan tingkat tekanan dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan bertanding pada cabang olahraga tim.

Kompetisi yang diadakan dan berjalan dengan sangat ketat akan mengakibatkan kecemasan terhadap atlet tersebut yang akan bertanding, dan kesiapan mental atlet harus dipersiapkan dengan sebaik mungkin serta matang pada saat sebelum pertandingan guna untuk mempersiapkan apabila kompetisi yang diadakan sangat ketat dan pelatih seharusnya bisa mengarahkan dari segi teknik, taktik, dan strategi yang baik supaya atlet tidak hanya terfokus pada kecemasan itu saja.

LITERATUR REVIEW

Definisi Stress Pada Atlet

Stress didefinisikan sebagai suatu keadaan pada ketegangan suatu mental serta emosional akibat keadaan yang bisa merugikan ataupun menuntut. Stress merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh beberapa unsur factor seperti unsur lingkungan, psikologis, serta fisiologis. Stress tersebut muncul dari berbagai macam situasi, diantaranya adalah pada tekanan pekerjaan, hubungan pribadi pada seseorang, serta peristiwa kehidupan yang sangat menantang. Konsep stress sendiri memiliki banyak segi dan telah dipelajari dalam berbagai bidang luas antara lain yaitu seperti psikologis, kedokteran, dan sosiologi. Stress tersebut dapat bermanifestasi pada setiap individu secara berbeda-beda, dan setiap individu mempunyai cara untuk mengatasi stress tersebut secara bermacam-macam.

Stress adalah salah satu factor yang mempengaruhi kondisi emosi serta fisik pada atlet baik dari diri atlet tersebut maupun berasal dari luar diri atlet. Selain itu, stress adalah suatu bentuk respon yang dirasakan atlet yang dikarenakan menghadapi berbagai tantangan dalam upaya meraih prestasi yang ingin dicapainya (Mellaleu, dkk. 2009 dalam artikel Wawanfik, 2017).

Stress adalah suatu bentuk respon tubuh yang berasal dari tuntutan-tuntutan, tuntutan tersebut baik berasal dari dalam tubuh itu sendiri maupun dari luar diri tubuh atlet yang berhubungan dengan performa atlet saat dilapangan. Bentuk respon tubuhnya pun dapat berupa ketegangan dalam fisik, fisiologis, serta mental (Mahendrawati, 2016 dalam artikel Wawanfik, 2017).

Kebanyakan orang menyalahkan stress adalah suatu yang merugikan dikarenakan stress tersebut identic dengan emosi-emosi atlet yang negative sehingga mengganggu performa atlet tersebut. Namun, sebenarnya stress tersebut tidak selalu identic dengan sesuatu yang negative atau merugikan, sebaliknya yaitu stress dapat bersifat positif atau menguntungkan dikarenakan dapat memfasilitasi performa atlet sehingga dapat beradaptasi dengan tantangan-tantangan yang berada dalam masakompetisi tersebut (Lazarus, 2000 dalam artikel Wawanfik, 2017). Maka dari itu, stress apat dibagi menjadi dua bagian yaitu stress positif atau menguntungkan, sementara itu tipe yang kedua adalah stress negative atau merugikan. Istilah yang digunakan pada kedua tipe tersebut pun berbeda yaitu *eustress* dan *distress*. Bentuk stress dibagi menjadi 2 macam yaitu sebagai berikut :

1. Bentuk stress Positif

Bentuk stress yang positif disebut dengan *eustress* atau Challenge adalah salah satu bentuk stress yang menguntungkan bagi atlet dikarenakan dapat membuat atlet mampu mempertahankan motivasinya dan daya juangnya untuk menghadapi tuntutan-tuntutan yang didapatkan dalam mencapai prestasi olahraganya. Namun, sebagian atlet menganggap sebagai stressor yang ada bukan untuk sebagai sesuatu yang merugikan atau mengancam motivasi atau usahanya dalam proses meraih prestasinya, melainkan sebagai sesuatu yang dapat menantang, apabila atlet tersebut dapat menaklukkan maka akan memfasilitasi kemajuan serta performanya dalam lapangan.

2. Bentuk stress Negatif

Bentuk stress yang negative disebut dengan *distress* atau threat adalah salah satu bentuk stress yang merugikan bagi atlet dikarenakan emosi negative atlet yang meningkat sementara itu emosi positifnya menurun. Apabila kondisi ini meningkat maka akan menyebabkan performa atlet tersebut menjadi terganggu sehingga atlet tersebut akan mengalami kesulitan dalam meraih prestasi olahraganya. Kebalikan dari stress yang positif, atlet tersebut akan menganggap stressor tersebut sebagai sesuatu yang mengancam dirinya sendiri dan sangat berpotensi mengalami performanya yang menurun. Maka dari itu, atlet akan mengalami peningkatan emosi yang negative seperti kecemasan, perasaan yang ingin marah, serta agresif.

Selain dibagi menjadi dua tipe stress yang berdasarkan dampaknya, stress juga dibagi menjadi 3 tipe sesuai dengan durasi kondisi yang dialami atlet tersebut, yaitu stress akut, stress episodic, dan stress kronis.

1. Stress Akut

Stress akut adalah kondisi dimana stress terjadi dalam durasi yang singkat dan biasanya terjadi setelah atlet terpapar suatu stressor. Namun, stress akut tersebut bisa menjadi stress episodic sampai dengan kronis apabila atlet tersebut mengalami beberapa kali terpapar stressor yang mengganggu performa atlet secara rutin dalam waktu yang lama sehingga atlet tersebut dapat mengalami stress akut.

2. Stress Episodic

Stress episodic adalah kondisi dimana stress tersebut berlangsung lebih lama daripada stress akut yakni sebelum sampai sesudah kejadian, seperti pada suatu pertandingan atau kompetisi yang ketat.

3. Stress Kronis

Stress kronis adalah kondisi dimana stress dengan durasi yang lama dibandingkan 2 tipe stress yang lainnya sehingga memiliki dampak dan efek yang buruk yaitu mengganggu dan merusak performa besar terhadap atlet.

Teknik Latihan Mental Untuk Manajemen Stress

Apabila coping stress tidak dapat lagi digunakan untuk mengatasi stress atlet tersebut, maka dapat digunakan manajemen stress sangat dianjurkan untuk atlet. Manajemen stress adalah suatu kondisi keterampilanyang dapat menjadikan atlet mampu mengelola stress yang dirasakan. Manajemen stress tersebut dapat berupa latihan-latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, sampai dengan latihan kognitif. Namun, latihan manajemen mental juga sangat digunakan apabila atlet tersebut cenderung sering menggunakan coping stress yang berupa emoticon-focused coping. Ada beberapa cara teknik pada latihan mental yang bisa digunakan oleh atlet pada manajemen stress yang dirasakan oleh beberapa atlet, diantaranya yaitu :

1. Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu cara yang dapat digunakan atlet untuk mengurangi ketegangan fisiologis dan fisik yang dirasakan dan pada akhirnya relaksasi tersebut dapat meminimalisir ketegangan mental yang dirasakan. Pada dasarnya sebelum melakukan latihan mental maupun manajemen stress, atlet terlebih dahulu yang harus berusaha melakukan relaksasi agar tubuh dapat merasakan ketenangan serta kefokuskan untuk dapat menjalankan prosedur latihan mental serta manajemen stress tersebut dengan baik. Nah, terdapat dua jenis latihan relaksasi dalam latihan mental yang khususnya pada manajemen stress yaitu *Proggresive Muscle Relaxation* dan *Autogenic Training*.

- a. Proggresive Muscle Relaxation

Proggresive Muscle Relaxation adalah sebuah teknik latihan mental yang dilakukan dengan cara membuat otot ditubuh kita menjadi tegang lalu kemudian menjadikan otot tersebut rileks serileks mungkin (Komarudin, 2013). Dari sebuah penjelasan diatas maka terangkum sebuah komponen pertama nya adalah membuat sebuah otot menjadi tegang yang disebut *systematic tensing*, dan komponen keduanya adalah merilekskan sebuah otot yang sudah dibuat tegang disebut *relaxing of various muscle group*.

- b. Autogenic Training

Autogenic training adalah sebuah teknik latihan mental yang juga termasuk dalam sebuah latihan relaksasi. Autogenic training ini memiliki kesamaan dengan progressive muscle relaxation ini dimana pada komponen keduanya terdapat teknik visualisasi, relaksasi, dan verbalisasi. Autogenic training ini memiliki 6

komponen dalam prosedurnya yaitu heaviness the extremities. Warmth in the extremities, regulation of cardiac activity, regulation of breathing, abdominal warmth, dan cooling of the forehead (Bhambri&Dhillon, 2008; Suter, 2014). Berbeda dengan Proggresive Muscle Relaxation yang membuat otot menjadi tegang kemudian rileks, untuk Autogenic training ini yang ditekankan adalah sensasi berat, hangat, dingin, dan rileks pada setiap anggota tubuh sesuai dengan prosedur yang ada.

2. Hipnosis

Hypnosis adalah salah satu teknik latihan mental yang didalam prosedurnya memberikan suatu sugesti kepada atlet apabila atlet tersebut dalam kondisi yang alfa. Pada hypnosis ini terdapat sebuah self-hypnosis yang melakukan sebuah prposedur hyponis tanpa melibatkan orang lain untuk hypnotist (Stevenson, 2009).

3. Self Talk

Self talk atau berbicara dengan diri sendiri adalah sebuah verbalisasi atau dialog internal yang dilakukan serta ditujukan kepada diri sendiri. Dialog internal yang ditujukan kepada diri sendiri tersebut dapat berupa pernyataan yang positif maupun negative, masing-masing disebut dengan positive-talk dan negative-talk.

a. Positive Talk

Positive talk merupakan sebuah bentuk selftalk positive kepada diri sendiri yang dapat memacu, memberikan motivasi serta dorongan yang memotivasi atlet tersebut. Sebagai contoh “aku yakin aku bisa melawan atlet tersebut”, “aku yakin bisa menampilkan yang terbaik”, “aku yakin bisa menang”.

b. Negative Talk

Negative talk merupakan sebuah bentuk selftalk negative kepada diri sendiri yang dapat merusak kepercayaan diri atlet. Sebagai contoh “aku bisa tidak ya tampil secara maksimal?”, “aku atlet yang bodoh”.

4. Imagery Training

Imagery training merupakan sebuah visualisasi suatu pengalaman yang ada didalam pikiran. Pada konteks dunia olahraga biasanya memvisualisasi kan pengalaman yang berhubungan dengan performa atlet saat berada dilapangan, performa tersebut baik saat latihan maupun saat pertandingan. Sebagai contoh pengalaman-pengalam yang dapat divisualisasikan adalah membayangkan dirinya (atlet) mampu melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan sebelumnya sulit untuk dilakukan, mempratekkan beberapa teknik dan taktik dalam kondisi di lapangan pertandingan, serta memiliki keterampilan psikologis yang bisa menjadikan tekanan dan tuntutan yang dirasakan sebagai tantangan yang harus bisa dilakukan serta diselesaikan.

5. Meditasi

Meditasi adalah salah satu manajemen stress yang berbentuk latihan mental meregulasi emosi dan focus pada atlet (Gunaratana,2002). Salah satu jenis latihan mental meditasi adalah *mindfullnes meditation*. Mindfullnes meditation adalah suatu latihan meditasi yang dapat meningkatkan focus dan kesadaran terhadap pengalaman serta peristiwa yang terjadi tanpa pemberian kritik didalam nya. Ada dua komponen prosedur *mindfullnes meditation* yaitu self-regulatiton of attention dan orientation of experience.

a. Self-regulatiton of Attention

self –regulation of attention adalah senuah kemampuan atlet tersebut dalam meregulasi emosi serta perhatian, termasuk dalam mengasah kepekaannya dalam kondisi emosional , pikiran, serta sensasi fisik yang atlet tersebut rasakan. Maka dari itu, atlet dapat menenangkan pikiran serta perasaan ketika emosi negatifnya mulai meningkat serta fokusnya terganggu sehingga mampu mempertahankan emosi positifnya dan perhatian nya terfokus pada suatu hal dalam suatu waktu.

- b. Orientation of Experience
Orientation of Experience adalah komponen kedua yang ada dalam prosedur mindfulness meditation. Pada komponen ini atlet dilatih agar dapat menerima pengalaman yang sedang terjadi secara objektif, terbuka, dan tanpa memberikan kritik yang negative terhadapnya sehingga atlet tersebut mampu dan lebih tahan terhadap serangan stressor yang didapatkan (Jekauc, Kittler& Schlagheck, 2017).
6. Goal Setting
Goal setting merupakan suatu keterampilan yang merumuskan tujuan-tujuan nya yang ingin dicapai dalam periode waktu yang telah tertentu. Goal setting tersebut melatih atlet untuk lebih mengetahui tujuan-tujuan dari perbaikan tersebut seperti apa serta kemjuan dalam meraih karirnya sebagai seorang atlet dalam mewujudkan kemampuan nya itu. Didalam goal setting tersebut dibagi menjadi 3 bagian berdasarkan waktu tenggat tersebut kapan waktu tujuan-tujuan yang telah dirumuskan yaitu tujuan jangka pendek, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka panjang.
 - a. Tujuan Jangka Pendek
Tujuan jangka pendek merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam waktu yang singkat missalnya hanya beberapa hari saja sudah harus tercapai.
 - b. Tujuan Jangka Menengah
Tujuan jangka menengah merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam jangka waktu yang agak lama dari tujuan jangka pendek namun tidak selama dari tujuan jangka panjang. \
 - c. Tujuan Jangka Panjang
Tujuan jangka panjang merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam jangka waktu yang panjang atau lama selain itu, biasanya tujuan jangka panjang ini memiliki tujuan yang sangat besar yang ingin dicapai.

Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang negative dengan ditandai perasaan kegelisahan , ketakutan, serta rasa khawatir yang berhubungan dengan rasa kegairahan (Weinberg dan gould, 2007). Kecemasan merupakan suatu pengalaman yang subjektif mengenai suatu ketegangan mental yang dapat menggelisahkan sebagai reaksi umum serta ketidakmampuan dalam menghadapi suatu masalah dan rasa aman. Menurut KBBI kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran atau kebingungan. Secara Psikologi kecemasan biasa disebut dengan *Anxiety*. *Anxiety* merupakan suatu emosi secara universal yang terkadang sulit untuk membedakan antara kecemasan normal ataupun gangguan kecemasan (Kenny, 2011:33 dalam jurnal Aprizal Fikri, 2018). Kecemasan tersebut adalah salah satu dari berbagai bentuk macam emosi yang muncul sebagai reaksi atlet dalam suatu keadaan kompetitif. Dari beberapa penjelasan diatas, maka kecemasan atau anxiety adalah suatu keadaan dimana terjadi ketegangan tubuh serta mental baik secara negative ataupun secara positive yang dapat menyebabkan kekhawatiran

Jenis-Jenis Kecemasan (Anxiety)

Para peneliti menjelaskan bahwa kecemasan atau anxiety dibagi menjadi 3 bagian yaitu *State Anxiety*, *Trait Anxiety*, dan *Kecemasan Peran* yaitu sebagai berikut :

1. State Anxiety

State anxiety merupakan salah satu bentuk dari kecemasan eksternal yang bersifat sementara, yang hanya terjadi saat perubahan kondisi emosional, penerimaan yang secara sadar, dan rasa takut terhadap suatu tekanan yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada saraf otonom. *A-state* ini merupakan suatu kondisi cemas yang berdasarkan situasi serta peristiwa yang atlet hadapi, yang artinya pada situasi dan kondisi lingkungan yang dapat menyebabkan tinggi serta rendahnya kecemasan . kondisi ini biasanya terjadi pada saat atlet menjelang pertandingan, takut akan suatu prestasinya, takut pada cedera, dan takut

akan kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan pertandingan dengan baik. Namun, ada beberapa alat untuk mengetes kecemasan pada atlet yang diciptakan oleh Spielberger dan kawan-kawan nya pada tahun 1970 yang bernama *Spielberger State nxiety Inventory (SSAI)*.

2. Trait Anxiety

Trait Anxiety merupakan kecemasan yang berasal dari Internal yaitu suatu keadaan kecemasan dimana terjadi perubahan perilaku saat menerima keadaan yang mengancam sesungguhnya tidak mengancam fisik maupun psikis psikologi. Masing-masing atlet memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, *A-Trait* dalam kondisi ini adalah tingkat kecemasan nya yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet.

Stress terbagi menjadi 4 tahap yang saling berhubungan , yaitu tuntutan lingkungan, pemahaman yang terjadi akibat tuntutan, respon terhadap stress, dan reaksi pelaku.

a) Tahap I : Tuntutan terhadap lingkungan

Tahap I merupakan tahap pertama yang terjadi stress dari beberapa jenis tuntutan diberikan kepada individu. Tuntutan I ini dapat berupa tuntutan fisik maupun psikologis.

b) Tahap II : Pemahaman yang terjadi akibat tuntutan

Tahap II merupakan tahap tuntutan individu yang berasal dari tuntutan fisik maupun psikologis masing-masing atlet.

c) Tahap III : Respon terhadap stress

Tahap III merupakan tahap respon yang dilakukan oleh setiap atlet ataupun individu terhadap sesuatu yang menyebabkan stress. Respon yang dilakukan dapat berupa respon fisik maupun psikologis.

d) Tahap IV : Reaksi pelaku

Tahap IV merupakan suatu reaksi yang dilakukan saat terjadi stress. Tahap empat ini merupakan umpan balik terhadap tahap pertama pada proses terjadinya stress.

3. Kecemasan Peran

Kecemasan peran adalah kecemasan yang timbul karena belum pernah memerankan. Sebagai contoh : Atlet yang belum pernah menjadi wasit kemudian diminta menjadi wasit pada pertandingan final, ini akan menimbulkan kecemasan.

Dari memperhatikan gejala-gejala stress diatas yang Nampak pada diri seorang atlet, maka hal yang paling bagus dalam metode latihan relaksasi khususnya relaksasi secara progresif sangat penting bagi atlet untuk mengurangi ketegangan atau rasa khawatir yang sangat berlebihan.

Sumber Kecemasan (Anxiety)

Sumber kecemasan atau anxiety berasal ddari berbagai macam, baik itu berasal dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya.

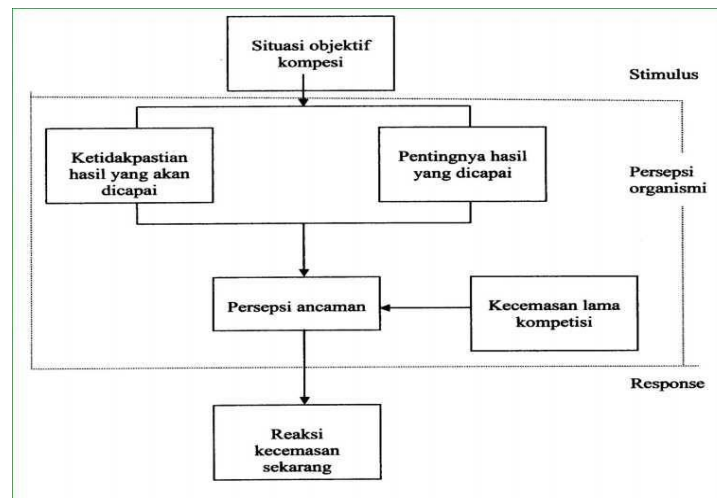
1. Berasal dari dalam diri

- Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya
- Muncul pikiran-pikiran negative dari dalam diri atlet
- Alam pikiran atlet terlalu dipengaruhi oleh kepuasaan yang secara subjektif berasal dari dalam dirinya.

2. Berasal dari luar diri

- Munculnya berbagai tuntutan yang berasal dari luar
- Pengaruh massa
- Saingan-saingan nya yang tidak sepadan
- Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami telah berupaya sebaik-baiknya

- e. Hal-hal nonteknis seperti kondisi lapangan, wasit yang terlalu berpihak kepada suatu atlet, cuaca yang kurang mendukung, atau peralatan yang dirasa kurang memadai.



gambar 1 1 Teori Kecemasan Mental. Sumber :
<https://staffnew.uny.ac.id/upload/131764494/pendidikan/arousal-stres-dan-kecemasan-dalam-olahraga.pdf>

Tanda-Tanda Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan sangat berpengaruh terhadap diri seseorang, akibat dari kecemasan tersebut dapat mengakibatkan gangguan. Seseorang yang menderita gangguan kecemasan setiap hari cenderung hidupnya akan mengalami ketegangan setiap hari dan cenderung berfikir seperti orang yang serba salah, khawatir terhadap sesuatu yang memberikan reaksi yang berlebihan pada stress ringan seperti tidak mendapatkan ketenangan, tidurnya terganggu, kurang nafsu untuk makan, kelelahan, sakit kepala, dan jantung bisa berdebar-debar (Rita L Atikson, 1983 dalam jurnal Galih, D. P, Universitas Negeri Semarang). Gangguan-gangguan psikis pada gejala kecemasan menurut (Kartini Kartono, 1981) antara lain yaitu : membesarnya pupil pada mata, terjadi sesak nafas, mulut menjadi kering, gemetar, mual atau muntah, berpeluh dingin, dan detak nadi jantung mempercepat. Namun, kecemasan pada olahragawan biasanya dicirikan dengan gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan padahal cuaca sedang tidak panas ataupun tidak beraktivitas olahraga, tangan dan kaki terasa dingin, jantung berdebar lebih keras, sering buang air kecil, dan muka terlihat pucat.

Untuk mendeteksi tingkat kecemasan secara akurat pada individu, sangat perlu diketahui berbagai tanda-tanda yang terjadi saat kecemasan berlangsung, yaitu sebagai berikut:

1. Badan terasa dingin, tangan dan kaki terasa lembab
2. Keringat yang berlebih
3. Frekuensi buang air kecil meningkat/ lebih sering
4. Mual/ muntah
5. Badan gemetar
6. Diare
7. Sulit tidur
8. Linglung
9. Badan terasa sakit / peningkatan ketegangan otot
10. Penghargaan diri rendah
11. Terasa tidak enak badan
12. Sulit berkonsentrasi
13. Penampilan menurun

Atlet saat mengatasi stress atau merasa berada dalam situasi yang kurang enak, atlet tersebut akan melakukan upaya-upaya dalam mengatasi stress tersebut seperti : 1) merencanakan

sesuatu pada penampilan mereka apa yang akan terjadi saat sebelum maupun saat selama pertandingan 2) mempunyai satu alternative untuk merencanakan aksi. Pada atlet elit biasanya akan merencanakan sesuatu untuk dalam berbagai strategi untuk coping selama latihan maupun pertandingan, sehingga saat latihan maupun saat pertandingan atlet tersebut berada dalam stress yang terkendali. Dalam mengevaluasi serta merencanakan metode coping stress, biasanya akan menggunakan 3 teknik yang memungkinkan untuk merencanakan strategi yang efektif, diantaranya yaitu sebagai berikut :

1. Mempelajari lawan tanding (*Learning About Opponents*). Pada strategi ini dilakukan oleh atlet biasanya dengan tujuan untuk mengetahui kelemahan serta kelebihan lawan tanding. Diharapkan 90% atlet mengetahui itu untuk mempelajari bagaimana teknik atau taktik yang pas untuk menghadapi lawan tersebut.
2. Membaca lawan baru (*Reading New Opponents*). Atlet dalam pertandingan akan dihadapkan dengan lawan tanding yang baru. Maka sebelum atlet bertanding dengan lawan yang baru perlu menerapkan strategi dengan membaca lawan. Strategi ini sangat perlu dilakukan oleh atlet/pelatih untuk bisa membaca lawan dengan cepat dengan bagaimanakah cara berdiri lawan tanding kita, menilai bahasa tubuh lawan, dan apakah lawan tanding kita tersebut sudah siap atau belum.
3. Memahami kondisi (*Understanding Condition*). Pada strategi ini atlet belajar untuk memahami bagaimana kondisi atau situasi lingkungan, lapangan dalam menerima tuntutan dari luar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk dalam penelitian ini yakni studi kepustakaan atau library research dengan mengkaji literatur seperti buku, jurnal, artikel, skripsi serta sumber relevan yang dapat mendukung permasalahan yang sedang di kaji dengan mencari di internet. Selanjutnya mengenai langkah-langkah penulisan ialah mengumpulkan beberapa sumber yang relevan dengan cara membaca serta mengkaji sumber yang telah didapatkan dan penulis membuat kesimpulan agar tulisan bisa di susun dalam penulisan. Maka dapat disimpulkan bahwa jenis data yang digunakan pada penulisan ini adalah data kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Kecemasan Dengan Olahraga

Hubungan kecemasan terhadap atlet sangat beragam, jika diperhitungkan bahwa psikologi memiliki sangat banyak kompetensi seperti hal nya motivasi, focus, tujuan yang tetap, serta manajemen kecemasan. Dampak yang berasal dari ketegangan terhadap penampilan suatu gerak pada atlet adalah emosi, menimbulkan suatu kecemasan, ketegangan pada otot, kelentukan, koordinasi, serta kepercayaan diri pada atlet. Kepercayaan diri adalah factor utama dalam kepribadian atlet dan sangat berhubungan dengan konsistensi emosi yang positif yaitu seperti kegembiraan serta kesenangan. Namun, untuk kepercayaan diri yang rendah sangat berhubungan dengan emosi negative dan konsistensi negative yaitu seperti cemas, ketegangan, serta depresi. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi peak performance atlet yang berhubungan dengan atlet itu sendiri yaitu Kecemasan (anxiety) dalam bertanding, takut cedera, takut kalah, dan lain-lain (Harsono, 2017:130). Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang terjadi adalah kecemasan pada atlet itu sendiri yang dapat merugikan atlet itu sendiri.



gambar 1 2 Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet. Sumber :
https://www.researchgate.net/publication/328744086_Anxiety_Kecemasan_Dalam_Olahraga

Hubungan Kecemasan Dengan Penampilan Atlet

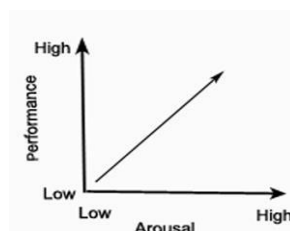
Hubungan kecemasan dengan penampilan atlet adalah anxiety sangat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seseorang atlet. Menurut teori U-Kebalik dimana penampilan atlet tersebut akan semakin bagus apabila tingkat kecemasan semakin meningkat, namun apabila tingkat kecemasan atlet akan terus naik dan semakin naik maka penampilan atlet akan semakin menurun. Tingkat kecemasan (Anxiety) dan emosi atau stress antara satu atlet dengan atlet yang lain sangatlah berbeda. Ada beberapa hal yang membedakan tingkat kecemasan atlet yaitu :

1. Pengalaman, atlet dengan tingkat pengalaman yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang masih terbilang baru.
2. Situasi dan Kondisi Kompetisi, kompetisi dengan tingkat yang lebih tinggi biasanya dapat menyebabkan atlet memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Sebagai contoh yaitu pada kejuaraan tingkat dunia ternyata tingkat kecemasan atlet lebih “stressful” dibandingkan dengan kejuaraan nasional.

Ada beberapa teori yang mengenai tentang hubungan antara kegairahan serta kecemasan terhadap penampilan, yaitu : pertama teori dorongan, kedua teori U-Kebalik, individualisasi zona fungsi optimal, teori bencana, teori pembalikan, arah dan intensitas kecemasan, serta teori kecemasan multidimensi.

1. Teori dorongan

Teori dorongan merupakan bahwa kegairahan dan kecemasan meningkat, penampilan atlet tersebut juga akan meningkat. Teori dorongan ini sama dengan teori fasilitas social yang artinya kehadiran seseorang akan menyebabkan meningkatnya penampilan seseorang atau atlet.



gambar 1 3 teori dorongan. Sumber :
<https://eprints.upgris.ac.id/1/1/KECEMASAN%20MEMPENGARUHI%20PERFORMANSE%20ATLET%20DALAM%20BERTANDING.pdf>

2. Individualisasi Zona Fungsi Optimal

Individualisasi zona fungsi optimal merupakan tingkat kecemasan yang optimal tidak selalu berada pada titik tengah dan selalu bervariasi pada setiap individu yakni berbeda-beda. Factor yang mempengaruhi adalah pada tingkat tekad, kemalasan,serta kepuasan pada atlet yang sanat berbeda-beda.

3. Teori bencana

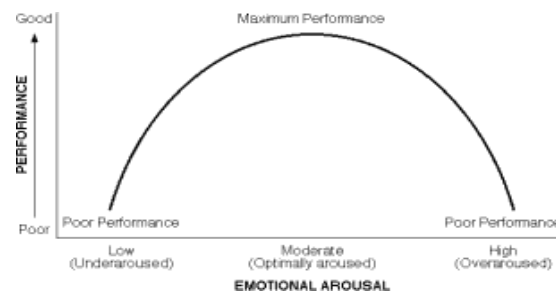
Teori bencana merupakan teori yang bergantung pada hubungan yang kompleks pada kegairahan dan kecemasan.

4. Teori pembalikan

Teori pembalikan merupakan teori kegelisahan yang dapat mempengaruhi penampilan tergantung bagaimana individu mengenai tingkat kegairahan masing-masing tersebut.

5. Teori U Kebalik

Tidak puas dengan teori dorongan, teori U-kebalik menjelaskan bahwa penampilan yang terbaik akan terjadi apabila tingkat kecemasan (Anxiety) berada dalam batas yang optimal. Sedangkan penampilan akan buruk apabila tingkat kecemasan atau kegairahan berada pada batas rendah dan batas sangat tinggi.



gambar 1 4. Teori U Kebalik. Sumber :

<https://eprints.upgris.ac.id/1/1/KECEMASAN%20MEMPENGARUHI%20PERFORMANCE%20ATLET%20DALAM%20BERTANDING.pdf>

6. Arah dan intensitas kecemasan

Arah dan intensitas kecemasan merupakan suatu hal yang negative atau merugikan. Atlet dapat mengontrol persepsi tersebut berdasarkan hubungan dengan pemeliharaan dan pencapaian tujuan.

7. Teori kecemasan multidimensi

Teori kecemasan multidimensi ini bahwa kecemasan (anxiety) mempunyai hubungan negative dengan penampilan, semakin tinggi kegelisahan maka akan semakin menurun pula penampilan nya.

Cara Mengurangi Kecemasan Pada Atlet

Bahwasanya dalam dunia olahraga, atlet harus bisa menguasai atau mengontrol keadaan nya sendiri untuk dapat mengurangi kecemasan nya saat berada dalam pertandingan. Berikut adalah cara atau langkah-langkah yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa kecemasan pada atlet :

1. Atlet harus bisa focus terlebih dahulu untuk mengontrol energy
2. Atlet selalu dapat berpikir yang praktis
3. Focus pada sebuah pertandingan bukan pada kemenangan
4. Atlet diupayakan terus bergerak
5. Dan, atlet harus dapat berpikir yang positif supaya tingkat kecemasan yang muncul adalah kecemasan yang positif.

KESIMPULAN

Kecemasan merupakan suatu gejala gangguan mental yang bisa datang pada setiap atlet baik dari dalam diri atlet itu sendiri maupun berasal dari luar. Kecemasan tersebut dapat diminimalisir ataupun dihilangkan tergantung dari atletnya bagaimana dalam menanggapi datangnya kecemasan tersebut. Atlet cenderung akan merasakan apa itu kecemasan, ketegangan, serta stress selama berkompetisi. Namun tidak hanya selama berkompetisi saja yang akan mengalami hal tersebut, pada saat sebelum dan sesudah berkompetisi pun atlet akan merasakan kecemasan dan ketegangan tersebut. Dimana stress dan kecemasan tersebut dapat mendorong performa atlet jauh lebih baik. Namun apabila stress, kecemasan, serta ketegangan tersebut dalam kondisi yang parah dapat mengganggu performa atlet pada saat latihan maupun saat pertandingan di lapangan. Pelatih sendiri harus dapat mengetahui teori-teori dalam mengatasi tingkat kecemasan atletnya supaya dapat mengatasi atau menemukan solusi yang tepat untuk mencapai penampilan yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Altynay, K. et al. 2023. "Development Of Stress Resistance". Retos. Kainar Academy (Republik of Kazakhstan). Vol. 51 No. 211-218.
- Andri., Y. Dewi. P. 2007. "Teori Kecemasan Berdasarkan Psiko-analisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan. Maj Kedokt Indon. Vol : 57 No. 7.
- Aprizal, F. 2018. Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga. Universitas Bina Darma. https://www.researchgate.net/publication/328744086_Anxiety_Kecemasan_Dalam_Olahraga.
- Galih, D. P. "Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding". Universitas Negeri Semarang. <https://eprints.upgris.ac.id/1/1/KECEMASAN%20MEMPENGARUHI%20PERFORMANACE%20ATLET%20DALAM%20BERTANDING.pdf>.
- Harsono. 2017. "Kepelatihan olahraga teori dan metodologi cetakan kedua". Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2017. "Periodisasi Program Pelatihan Cetakan Kedua". Bandung: Remaja Rosdakarya. H. 130.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. 1989. "The measurement of social physique anxiety". Journal of Sport and Exercise Psychology. 11. 94-104.
- Long, Z. 2023. "The Influence of Athlete's Anxiety on Results Competition". Sport Training Collage, Xian Institute of Physical Education, Xian, Shaanxi, China. Vol. 29. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0551
- Suharjana. "Arousal, Stress, dan Kecemasan Dalam Olahraga". FIK UNY. <https://staffnew.uny.ac.id/upload/131764494/pendidikan/arousal-stres-dan-kecemasan-dalam-olahraga.pdf>.
- Wawanfik. 2017. "Stress Pada Atlet. Sport Science Faculty". Jember University. [https://wawanfik.staff.unja.ac.id/2017/10/03/stres-pada-atlet/#:~:text=Menurut%20Mellaleu%20Dkk%20\(2009\)%20mengemukakan,dalam%20diri%20atlet%20itu%20sendiri.](https://wawanfik.staff.unja.ac.id/2017/10/03/stres-pada-atlet/#:~:text=Menurut%20Mellaleu%20Dkk%20(2009)%20mengemukakan,dalam%20diri%20atlet%20itu%20sendiri.)