

TINGKAT KECEMASAN (*ANXIETY*) ATLET DALAM MENGIKUTI PERTANDINGAN OLAHRAGA

Indah Verawati

Abstrak

Pada saat pertandingan, atlet diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebelum pertandingan atlet mendapatkan latihan fisik yang mencukupi baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Latihan yang dilaksanakan tidak hanya fisik saja namun faktor psikis juga harus dilatih. Faktor psikis berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya kecemasan yang tinggi. Kecemasan sangat mempengaruhi pelatih maupun prestasi atlet. Kecemasan adalah kondisi yang umum di hadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah atau pun persepsi berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Kecemasan ini akan selalu menghantui baik para atlet maupun pelatih. Kecemasan ini bisa muncul sebelum bertanding atau selama pertandingan, dan pada gilirannya kecemasan ini akan dapat mengganggu penampilan mereka dalam suatu pertandingan.

Kata Kunci : Latihan, Kecemasan, Tanding

PENDAHULUAN

Pembinaan prestasi olahraga telah dilakukan sejak dahulu hingga saat ini. Pembinaan tersebut tidak hanya terpaku pada satu cabang olahraga saja akan tetapi pembinaan yang dilakukan adalah mencapai keseluruhan cabang olahraga yang dipertandingkan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang mampu membawa dampak besar dalam olahraga.

Olahraga turut berperan juga dalam mengharumkan nama daerah, bangsa, dan Negara baik melalui kompetisi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Negara di seluruh belahan dunia berlomba-lomba untuk menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional.

***Dosen IKOR FIK Unimed**

Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar Negara. Pada saat pertandingan, atlet diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebelum pertandingan atlet mendapatkan latihan fisik yang mencukupi baik dari segi

kuantitas maupun kualitasnya. Latihan yang dilaksanakan tidak hanya fisik saja namun faktor psikis juga harus dilatih. Faktor psikis terkadang tidak diperhitungkan oleh atlet maupun pelatih. Faktor psikis berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan. Faktor-faktor tersebut tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam hal ini hanya akan dibahas mengenai permasalahan yang ditimbulkan yaitu kecemasan.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Lingkungan dalam hal ini lapangan olahraga senantiasa penuh dengan kecemasan dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan. Pada suatu pertandingan jelas terlihat bahwa kecemasan sangat mempengaruhi pelatih maupun prestasi atlet. Meskipun seorang atlet merupakan mantan sang juara, jarang pula atlet tersebut dapat mengontrol dan menyesuaikan segala emosinya dalam menghadapi suatu pertandingan.

PEMBAHASAN

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Atkinson, 1999). Barlow dan Durand (2006) menyatakan kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negative dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan.

Singer (dalam Gunarsa, 2008) mendefinisikan kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau dalam suatu situasi. Kecemasan menunjukkan suatu keenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau *stressful* (situasi yang menekan). Kroll (dalam Satiadarma, 2000) mengatakan bahwa dimana kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang sanggup untuk mempengaruhi tingkah laku.

Evans (dalam Gunarsa, 2008) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hamper selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir tentang ketakutan atau adanya persepsi tentang sesuatu hal yang mengancam. Menurut Pahlevi (dalam Firmansyah, 2007) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu keenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis.

Straub (dalam Husdarta, 2010) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres atau ketegangan. Apabila ketegangan-ketegangan yang dimiliki atlet berlebihan dan melebihi batas normal atlet akan mengalami kecemasan. Geist (dalam Gunarsa, 2008) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan adalah kondisi yang umum di hadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah atau pun persepsi berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Pertandingan sangatlah penting artinya bagi seorang atlet untuk menunjukkan prestasi dan kemampuannya setelah melakukan berbagai pelatihan dengan berusaha untuk mencapai kemenangan dan mengalahkan setiap lawan didalam pertandingan. Pertandingan olahraga terutama olahraga kompetitif akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini akan selalu menghantui baik para atlet maupun official. Kecemasan ini bisa muncul sebelum bertanding atau selama pertandingan, dan pada gilirannya kecemasan ini akan dapat mengganggu penampilan mereka.

Menurut Cratty (dalam Harsono, 1986) mengatakan tingkat kecemasan umumnya berubah-ubah sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan. Biasanya sebelum pertandingan, kecemasan naik disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas atau pertandingan yang akan terjadi. Sedangkan

selama pertandingan berlangsung, kecemasan biasanya menurun. Hal ini disebabkan karena atlet sudah mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya, dan mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit saja.

Menurut Putri (dalam Amir, 2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan.

Menurut Gunarsa (2008) di dunia olahraga masalah kecemasan menjadi perhatian khusus para ahli psikologi. Telah diakui bahwa kecemasan berkembang sejalan dengan peristiwa-peristiwa keolahragaan dan tentunya tidak dapat dihindari. Situasi cemas yang melewati ambang batas stres akan menyebabkan hal-hal yang tidak atau kurang menguntungkan bagi atlet yang bersangkutan.

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan. Atlet yang sudah dipersiapkan dengan kondisi fisik, tehnik dan taktik yang bagus namun selalu ada masalah di dalam diri atlet. Hal ini tentu akan mempengaruhi penampilannya seperti tidak memperhatikan pertahanan, tidak mengontrol gerakan (serangan), dan menurunnya prestasi seperti prestasi waktu berlatih.

Atlet harus memiliki psikis yang stabil artinya atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepada dirinya. Tingkat pencapaian prestasi sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam

bertanding. Arena pertandingan senantiasa penuh dengan konflik, ketakutan, serta bentrokan mental. Konflik yang dialami atlet dalam pertandingan merupakan kecemasan yang dapat mengganggu atlet untuk mencapai prestasi.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik.

Kecemasan merupakan kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir, dan takut serta diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh (Weinberg & Gould, 1995 dalam Jarvis, 1999). Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006). Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang secara superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudrajat, 1995). Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri namun juga pihak-pihak yang terlibat.

Sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan

Sumber kecemasan bermacam-macam seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya, seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu

yang bersangkutan, kurang siapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola pikir dan persepsi negative terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri (Firmansyah, 2007).

Gunarsa (2008) mengatakan bahwa terdapat sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan yaitu :

- a. Sumber kecemasan dari dalam, mempunyai arti bahwa terdapat sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan yaitu :
 1. Seseorang atlet menghadapi lawan yang ulet dan cermat, sehingga lawan itu mampu mengantisipasi setiap serangan yang ia lakukan. Akibatnya atlet tersebut akan merasa terdesak dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya.
 2. Perasaan-perasaan yang memberikan beban mental pada diri atlet itu sendiri, misalnya : atlet merasa bermain bagus sekali. Demikian pula pada perasaan sebaliknya, yang seakan-akan dia telah menjatuhkan vonis pada diri sendiri bahwa dia tidak akan mencapai sukses.
 3. Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tetap bertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu pelaksanaan tugas.
 4. Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dia telah menanamkan benih-benih stress pada diri sendiri. Atlet akan dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Bila demikian keadaannya, maka sebenarnya atlet itu telah menerima tekanan yang tidak disadari (Firmansyah, 2007).
- b. Sumber-sumber dari luar, diartikan sebagai kecemasan dari luar diri atlet. Adapun beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan sebagai berikut :

1. Rangsangan yang membingungkan
Salah satu bentuk rangsang yang membingungkan adalah komentar anggota pengurus atau pelatih yang merasa berkompeten untuk melakukan koreksi, strategi atau teknik yang harus diterapkan serta petunjuk lain pada atlet. Menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan membingungkan atlet
2. Pengrauh massa
Massa penonto, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Pengaruh mereka terhadap atlet bisa dalam bentuk negatif seperti ; tindakan agresif berupa cemoohan terhadap atlet itu sendiri, disamping pengaruh yang merugikan, adapula pengaruh yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa masih ada yang mendukungnya dan selanjutnya secara berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan kembali dan melanjutkan penampilan yang lebih baik.
3. Saingan yang bukan tandingannya
Apabila atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat diatasnya atau lebih unggul daripada dirinya, maka dalam hati kecil atlet tersebut telah timbul pengakuannya aka ketidak mampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, ia makin menyalahkan diri sendiri.
4. Kehadiran atau ketidakhadiran pelatih
Pelatih tidak hadir pada saat pertandingan berlangsung sehingga membuat atlet kurang mendapat petunjuk, motivasi dari pelatihnya karena mungkin bagi atlet tersebut pelatihnya bisa dipercaya dalam memberikan arahan-arahan yang baik untuk memenangi pertandingan. Namun bisa juga atlet tersebut merasa tertekan karena tuntutan pelatih yang terlalu tinggi, sehingga atlet kurang konsentrasi dalam pertandingan (Firmansyah, 2007).

Menurut Cratty (dalam Husdarta, 2010) hubungan antara kecemasan dengan pertandingan :

- a. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.
- b. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi.
- c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit

Gejala-gejala kecemasan

Menurut Gunarsa (2008) gejala-gejala kecemasan dapat dibedakan atas :

- a. Gejala Fisik
 1. Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur.
 2. Terjadi peregangan pada otot-otot pundak, leher, perut.
 3. Terjadi perubahan irama pernapasan
 4. Terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang
- b. Gejala Psikis
 1. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
 2. Perubahan emosi
 3. Menurunnya rasa percaya diri
 4. Timbul obsesi
 5. Timbul motivasi

Gunarsa (2008) juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak

panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain

Penutup

Kecemasan ini akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan suatu reaksi emosi yang sering dialami oleh manusia.

Kecemasan dapat memberikan pengaruh yang positif maupun negatif. Pengaruh positif dapat memberikan motivasi dan kekuatan bagi atlet dalam bertanding. Kecemasan yang negatif dapat merugikan atlet itu sendiri karena atlet tidak dapat mengontrol kecemasan yang dialaminya. Atlet yang dapat mengontrol kecemasannya akan menunjukkan prestasi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R.L. Atkinson, R.C. & Hilgard, E.R. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Anima*. Vol. 20, No. 1, 55-69
- Barlow, D.H & Durand, V. (2006). *Psikologi Abnormal*. Buku Pertama. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (terj: Kartini Kartono). Jakarta: PT Raja Grafindo Jaya.
- Firmansyah, M. A. (2007). Kecemasan Atlet Renang Dalam Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Universitas Gunadarma. Jakarta

- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono, (1986). *Ilmu Coaching*. KONI Pusat Jakarta.
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology Student's Handbook*. Routledge. London.
- Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sudrajat, N.W. 1995. Kecemasan Bertanding serta Motif Keberhasilan dan Keterkaitannya dengan Prestasi Olahraga Perorangan dalam Pertandingan untuk Kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, No 1, 7-13