

## TINGKAT KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET CABANG OLAHRAGA TENIS DI KOTA SAMARINDA

*THE ANXIETY LEVEL AHEAD OF THE MATCH AT TENNIS ATHLETES IN  
SAMARINDA CITY*

Evi Chintia Oktaviani<sup>(1)</sup>, Silvia Eka Mariskha<sup>(2)</sup>, Siti Khumaidatul Umaroh<sup>(3)</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

Email: [evisintiaoktaviani@gmail.com](mailto:evisintiaoktaviani@gmail.com)<sup>1</sup>, [mariskha87@gmail.com](mailto:mariskha87@gmail.com)<sup>2</sup>, [sitikhumaidatulumaroh@yahoo.co.id](mailto:sitikhumaidatulumaroh@yahoo.co.id)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan pada atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif terhadap 62 orang atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda memiliki skor kecemasan 36,90 (37) yang berada pada kategori tingkat kecemasan yang sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda mengalami kecemasan dengan tingkat yang sedang. Selain itu beberapa atlet mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dikarenakan kemampuan lawan yang lebih baik dan tekanan pelatih maupun pemerintah daerah untuk memenangkan pertandingan.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Atlet, Kecemasan Olahraga

*Abstract: This study is intended to describe the level of anxiety among tennis athletes in Samarinda City. The study was conducted using a quantitative descriptive approach to 62 tennis athletes in Samarinda City. The results of the analysis show that the average tennis athletes in Samarinda City has an anxiety score of 36,90 (37) which is in the moderate anxiety level category. So it can be concluded that tennis athletes in Samarinda City experience a moderate level of anxiety. In addition, some athletes experience a high level of anxiety due to better opponent abilities and pressure from coaches and local government to win the match.*

**Keywords:** Anxiety, Athlete, Competitive Anxiety

## PENDAHULUAN

Industri olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan ekonomi suatu negara. Di berbagai negara industri maju dan modern seperti di Amerika, Inggris, Jerman, Prancis, Italia, Korea dan China, olahraga telah menjadi industri unggulan sebagai pemasok devisa negara. Selain itu olahraga juga dirancang sebagai industri modern berskala global. Dalam membangun karakter bangsa, olahraga sudah menjadi identitas industri yang memiliki nilai tambah yang signifikan (Priyono, 2012). Hal tersebut dikarenakan potensi yang luar biasa dari industri olahraga terutama saat berlangsungnya *event* olahraga bertaraf internasional. Dimana potensi keuntungan bisa diraih dari berbagai faktor, mulai dari hak siaran televisi, *sponsorship*, penjualan tiket dan *merchandise*, penginapan dan hotel, makanan dan minuman hingga transportasi.

Amerika Serikat, misalnya, negara yang menjadi juara umum dalam Olimpiade Rio di Brasil itu telah menunjukkan bagaimana industri olahraga memberikan peluang bagi para pelaku didalamnya.

Sumbangsih industri olahraga di AS terhadap produk domestik bruto per kapita mencapai sekitar lima puluh enam ribu dolar AS, sementara Tiongkok mencapai delapan ribu dolar AS. Sementara itu untuk Indonesia, berdasarkan estimasi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, dampak langsung penyelenggaraan Asian Games 2018 terhadap perekonomian Indonesia mencapai empat puluh lima triliun rupiah.

Berkembangnya industri olahraga seperti saat ini menjadi peluang bagi setiap orang untuk menjadi seorang atlet profesional, sehingga mendorong terlahirnya banyak atlet profesional. Namun, menjadi seorang atlet profesional tidaklah mudah, karena harus terbebani oleh beberapa tuntutan yang diberikan baik oleh keluarga maupun pemerintah setempat untuk dapat berprestasi baik dalam *event* nasional maupun internasional.

Terkait dengan pencapaian prestasi seorang atlet, banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi

tersebut. Faktor fisik, psikis, lingkungan dan faktor lainya dapat mempengaruhi seseorang dalam proses pencapaian prestasi. Salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam pencapaian prestasi adalah faktor psikis. Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan dan kecemasan. Setiap atlet atau pemain pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan, dan kecemasan. Ketiganya merupakan gejala psikis yang terjadi akibat adanya stimulus yang datang (Rohmansyah, 2017).

Kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah) atau respon fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang (Durand & Barlow, 2006).

Menurut Weinberg dan Gould (2007) kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi. Kecemasan juga diartikan sebagai perasaan tidak berdaya, tekanan tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar (Gunarsa, 1989).

Sedangkan menurut Atkinson (1983) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Sementara itu Freud (Wiramihardja, 2015) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya.

Kecemasan merupakan emosi yang muncul karena adanya interpretasi dan penilaian terhadap situasi yang dihadapi. Dalam konteks olahraga, emosi negatif spesifik muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yaitu yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan, yang disebut dengan kecemasan kompetitif (Mellalieu, Hanton, dan Fletcher, 2009).

Terkait dengan olahraga, kecemasan yang timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam. Hal ini terjadi apabila atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil, mengingat kemampuan penampilannya. Kecemasan ini biasanya dipicu pula oleh karena atlet banyak memikirkan akibat dari kekalahannya. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikirannya. Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan (Martens, Vealey, dan Burton, 1990).

Unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet (Smith & Sarason, 1993). Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, atlet akan mengalami kekalahan, kekalahan menyebabkan dirinya dicemooh oleh temanteman dan seterusnya membentuk kecemasan berantai.

Hasil penelitian Darmanto dan Khuddus (2018) membuktikan bahwa rata-rata tingkat kecemasan atlet Putra UKM Hockey UNNES dalam menghadapi setiap pertandingan dalam taraf sedang dan hal ini mempengaruhi hasil pertandingan. Penelitian Parnabas (2015) juga menemukan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan kompetitif dengan performa atlet, dimana terdapat kecenderungan penurunan performa atlet ketika kecemasan meningkat.

Sementara itu yang terjadi pada atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda, dimana menurut salah seorang pelatih dari cabang olahraga tenis berinisial HM, kecemasan pada atlet didikannya mulai muncul ketika mereka dihadapkan pada lawan yang telah memiliki pengalaman bertanding dan prestasi yang lebih baik.

Selain itu salah satu atlet dari cabang olahraga tenis berinisial EM juga menjelaskan bahwa kecemasan yang dia alami sering kali

muncul saat pertandingan berlangsung yang disebabkan oleh lawan tanding yang diyakini memiliki kemampuan lebih dan ketakutan akan ketinggalan poin sehingga mengalami grogi dan tangan berkeringat serta tidak lagi fokus pada pertandingan.

Dari dua narasumber tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada atlet adalah sesuatu yang sangat mungkin terjadi. Keadaan itu disebabkan oleh berbagai hal seperti perasaan minder atau kurang yakin dengan performa diri saat berhadapan dengan lawan yang diyakini memiliki kemampuan lebih, sehingga menimbulkan perasaan takut.

Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik dan teknik yang baik di prediksi dapat memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah. Hal ini karena seorang atlet yang mengalami kecemasan pada saat bertanding, kemampuan, teknik, taktik dan fisik yang dipersiapkan dengan baik akan kacau di lapangan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini dimaksudkan untuk membuktikan lebih lanjut mengenai tingkat kecemasan pada atlet cabang olahraga tenis menjelang pertandingan di Kota Samarinda.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dimana pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket yang berisi pernyataan dengan skala penilaian berkisar 1 (satu) sampai 3 (tiga). Angket yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dalam penelitian ini adalah adaptasi Skala Kecemasan Olahraga (SKO) yang dikembangkan oleh Amir (2012). Adapun Data penelitian yang diperoleh dari angket dianalisis, kemudian dideskripsikan sesuai dengan tingkat kecemasan yang didasarkan pada skor yang tercantum pada tabel berikut.

**Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Kecemasan Atlet**

Jenis Instrumen	Tingkat Kecemasan		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Skala Kecemasan Olahraga	1 - 22	23 - 44	45 - 66

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda yang masih aktif berkompetisi dengan rentang usia 17-35 tahun berjumlah 62 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2012), sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 62 orang yang merupakan atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda yang masih aktif berkompetisi dengan rentang usia 17-35 tahun.

**HASIL**

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode analisis deskriptif dimana nilai rata-rata kecemasan yang dialami oleh atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda dinilai menggunakan kriteria yang telah ditetapkan pada Tabel 1 sebelumnya. Hasil analisis deskriptif disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 2 Hasil Analisis Deskriptif**

N	Minimum	Maximum	Mean
62	22	52	36 ,90

Tabel 2 memberikan informasi bahwa dari 62 atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda, skor kecemasan terendah adalah 22 yang berada pada kategori tingkat kecemasan yang rendah, sedangkan skor kecemasan tertinggi adalah 52 yang berada pada kategori tingkat kecemasan yang tinggi. Sementara itu hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa rata-rata atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda memiliki

skor kecemasan 36,90 (37) yang berada pada kategori tingkat kecemasan yang sedang.

**Tabel 3 Tingkat Kecemasan Atlet Per Individu**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Rendah	1	1,65
Sedang	50	80,65
Tinggi	11	17,70
Total	62	100,00

Tabel 3 memberikan informasi bahwa dari 62 atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda, terdapat 50 atlet yang mengalami kecemasan dengan tingkat yang sedang, sedangkan 11 atlet lainnya mengalami kecemasan dengan tingkat yang tinggi dan hanya 1 atlet mengalami kecemasan dengan tingkat yang rendah.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan pada atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda. Menggunakan metode analisis deskriptif dimana nilai rata-rata kecemasan yang dialami oleh atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda dinilai menggunakan kriteria yang telah ditetapkan, hasil analisis kemudian menunjukkan bahwa rata-rata atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda memiliki skor kecemasan 36,90 (37) yang berada pada kategori tingkat kecemasan yang sedang.

Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan (Martens, Vealey & Burton, 1990). Unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet (Smith & Sarason, 1993). Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, atlet akan mengalami kekalahan, kekalahan menyebabkan dirinya dicemooh oleh temanteman dan seterusnya membentuk kecemasan berantai. Kondisi ini memberikan

dampak yang sangat tidak menguntungkan pada atlet apalagi jika rasa percaya diri atlet kurang tinggi. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakan-gerakannya menjadi kurang terkontrol dengan baik. Spielberger (1972) menerjemahkan kecemasan sebagai rasa takut mengalami kegagalan (*fear of failure*) atau takut menderita kekalahan, serta pikiran negatif berhubungan dengan anggapan mengenai bahaya yang akan menimpa diri.

Tidak dapat disangkal situasi pertandingan memberikan pengaruh yang menekan pada atlet. Reaksi tersebut sangat bergantung pada atlet yang bersangkutan. Pada atlet yang sensitif (peka), situasi ini dapat menimbulkan kecemasan. Sifat kecemasan olahraga juga berubah sesuai situasi pertandingan, yaitu sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Cratty (1973) sebagai berikut: (a) Biasanya sebelum pertandingan, *anxiety* naik disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas atau pertandingan yang akan datang, (b) selama pertandingan, tingkat *anxiety* biasanya menurun karena atlet telah beradaptasi dengan situasi pertandingan, dan (c) mendekati akhir pertandingan, tingkat *anxiety* biasanya mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit saja. Dalam beberapa cabang olahraga yang durasinya berlangsung untuk waktu yang lama seperti menembak, panahan, dan beberapa nomor atletik, fluktuasi kecemasan atlet biasanya semakin tinggi. Begitu pula dengan cabang olahraga tenis yang dalam satu pertandingan saja rata-rata memakan waktu hingga lebih kurang satu jam.

Sementara itu, penelitian ini menemukan bahwa kecemasan yang dialami atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda lebih banyak mempengaruhi aspek somatik dari atlet dengan gejala sering minum air saat menghadapi pertandingan, jantung yang berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan dan ketegangan saat menghadapi pertandingan. Namun kecemasan yang dialami atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda masih berada di tingkat yang agak sedang sehingga tidak mempengaruhi performa atlet pada tingkatan yang ekstrim.

Menurut Jarvis (1999), kecemasan yang kita rasakan pada satu saat tertentu merupakan hasil pembentukan psikologis individu dan karakteristik dari situasi dimana individu berada. Oleh sebab itu, faktor individual dan situasional perlu diperhitungkan ketika menghadapi suatu pertandingan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa atlet yang mengalami kecemasan yang tinggi lebih disebabkan oleh kondisi lawan yang bermain sangat *power full* dengan kemampuan yang lebih baik dibandingkan beberapa atlet junior. Dilain sisi mereka juga mendapatkan tekanan dari pelatih maupun pemerintah daerah untuk mencapai target mendapatkan medali setidaknya perunggu saat berlaga membawa nama Kalimantan Timur diluar kota ataupun nama Indonesia diluar negeri. Atlet yang mengalami kecemasan yang tinggi biasanya mengalami keringat berlebih di bagian tangan dan lebih sering ke kamar mandi sebelum pertandingan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan pada atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda memiliki skor kecemasan 36,90 (37) yang berada pada kategori tingkat kecemasan yang sedang. Selain itu penelitian ini menemukan bahwa kecemasan yang dialami atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda lebih banyak mempengaruhi aspek somatik dari atlet dengan gejala sering minum air saat menghadapi pertandingan, jantung yang berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan dan ketegangan saat menghadapi pertandingan. Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda harus tetap menjaga ketenangannya dan mengontrol emosinya agar kecemasan yang dialami saat bertanding tidak mempengaruhi performa terbaiknya, dengan cara:
  - a) Menarik nafas panjang dan membuangnya perlahan,
  - b) Memikirkan hal-hal positif, dan

- c) Menjaga kepercayaan diri dengan berpikir kesempatan untuk menang selalu terbuka.
2. Atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda harus tetap menjaga jumlah air minum yang mereka konsumsi sebelum pertandingan guna mengurangi keinginan buang air kecil sebelum pertandingan.
3. Pelatih atlet cabang olahraga tenis di Kota Samarinda harus lebih memperhatikan lagi beberapa atlet yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dengan melakukan beberapa kegiatan tambahan seperti *family gathering* antara atlet dan pengurus sebagai wadah bagi atlet junior menimba pengalaman dari atlet yang lebih berpengalaman.
4. Pemerintah Kota Samarinda diharapkan untuk memberikan *reward* kepada beberapa atlet baik mereka yang berprestasi maupun tidak guna meningkatkan motivasi mereka saat bertanding.
5. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pengujian mengenai tingkat kecemasan atlet dengan metode yang berbeda, diantaranya dengan meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet secara signifikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak. (2012). *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga*. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Vol. 16 (1). FKIP Universitas Syah Kuala Banda Aceh.
- Atikison, L. Rita. (1983). *Pengantar Psikologi Jilid 1 Edisi 8*. Jakarta: Erlangga.
- Cratty, B.J. (1973). *Psychology in Contemporary Sport*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Darmanto, Fery dan Lutfhi Abdil Khuddus. (2018). *Profil Kecemasan Atlet Putra UKM Hockey UNNES di Kejuaraan Internasional Antar Mahasiswa Piala Rektor UPI Tahun 2018*. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga. Universitas PGRI Banyuwangi.
- Durand, V. Mark dan David H. Barlow. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Diterjemahkan Oleh Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gunarsa, Singgih. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Jarvis, M. (1999). *Sport Psychology*. New York: Routledge.
- Martens, R., Robin. S. Vealey dan Damon Burton. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Mellalieu, Stephen D., Sheldon Hanton dan David Fletcher. (2009). *A Competitive Anxiety Review: Recent Direction in Sport Psychology Research*. New York: Nova Science Publishers.
- Parnabas, Vincent. (2015). *The Effect of Competitive State Anxiety on Sport Performance among Sepak Takraw Athletes*. The International Journal of Indian Psychology Vol. 2 Special Issue. University of MARA Technology.
- Priyono, Bambang. (2012). *Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol. 2 Ed. 2 Desember 2012. Universitas Negeri Semarang.
- Rohmansyah, Nur Azis. (2017). *Kecemasan dalam Olahraga*. Jurnal Ilmiah PENJAS Vol. 3 (1). Universitas PGRI Semarang.
- Smith, Ronald Edward. dan Irwin G. Sarason. (1993). *Psychology Thefrontiers of Behavior*. New York: Harper & Row Publisher.
- Spielberger, C.S. (1972). *Theory and Research on Anxiety: Anxiety Behavior*. Academic Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian: Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Weinberg, Robert S. dan Daniel Gould. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.

Wiramihardja, Sutardjo A. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.