

KECEMASAN DALAM OLAHRAGA

Nur Azis Rohmansyah

PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang
nurazisrohmansyah30@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan.

Kecemasan dapat dilihat dengan cara melihat gejala-gejala yang muncul. Selain itu Kecemasan dapat diukur dengan menggunakan *CSAI-2* dan *SCAT*. Pengetahuan dalam memahami kecemasan ini sangat diperlukan untuk menerapkan metode yang tepat dalam menghadapi kecemasan karena apabila salah dalam menghadapi kecemasan akan berpengaruh pada penampilan seorang atlet.

Kata kunci: Kecemasan, Atlet

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang kompleks. Olahraga dapat dilihat dari berbagai macam sudut pandang. Terkait dengan pencapaian prestasi sebagai salah satu tujuan dari olahraga, banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut. Faktor fisik, psikis, lingkungan, dan faktor lainnya 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.

Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus

yang datang akan mengakibatkan terganggunya kemampuan pemain dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa *all out*. Apabila hal ini terjadi maka akan terjadi penurunan penampilan yang dapat membuat pemain tersebut mengalami kekalahan.

Hal di atas bukan berarti kecemasan sebagai suatu yang selalu berdampak negatif. Pada kenyataannya kecemasan juga dibutuhkan oleh pemain sebagai pemacu gairah dalam pertandingan. Tinggal bagaimana pemain mengontrol kecemasan pada dirinya dan pemain tersebut mempersepsikan kecemasan tersebut sebagai sarana untuk mencapai puncak penampilan.

Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Weinberg dan Gould (2007: 78) kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Kecemasan merupakan perasaan tidak berdaya, tekanan tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar (Singgih D. Gunarsa, 1989: 147). Sedangkan menurut Atkinson (1983: 212) 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. Menurut Kartini (1981: 116) kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan mempunyai ciri yang merugikan.

Dari beberapa pendapat ahli di atas mengenai pengertian kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda.

Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan. Sebagai contoh: berkeringat, frekuensi kencing meningkat, pusing, mulut kering dan lain sebagainya.

Jenis Kecemasan

Weinberg dan Gould (2007: 79) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu: (1) *State anxiety*, (2) *Trait anxiety*.

1. *State anxiety*

State anxiety merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang terlihat pada respon seseorang pada suatu keadaan. *State anxiety* secara formal didefinisikan sebagai keadaan emosional yang memiliki karakteristik subjektif, perasaan sadar dari ketakutan dan ketegangan, disertai dengan aktivasi atau gairah dari sistem saraf otonom. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*) yaitu suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul serta diikuti perubahan fisiologis tertentu. *State anxiety* merupakan kecemasan yang bersifat sementara pada saat seseorang menghadapi permasalahan yang menimbulkan rasa ketakutan, gelisah dan kekhawatiran.

Contoh dari *state anxiety* yaitu dari waktu ke waktu pada saat pertandingan seorang petenis akan berubah-ubah level kecemasannya, karena dipengaruhi oleh keadaan yang berbeda-beda saat pertandingan berlangsung. Mungkin pada saat sebelum bertanding level kecemasan atlet tersebut tinggi, merasa gugup dan khawatir menghadapi pertandingan. Pada saat keadaan pertandingan tidak begitu ketat, level kecemasan atlet tersebut akan rendah dan pada menit-menit terakhir pertandingan dengan kompetisi yang ketat, level kecemasan seorang atlet dapat meningkat, dan setelah pertandingan selesai kecemasan yang dirasakan oleh atlet tersebut akan hilang.

Atlet atau seseorang yang memiliki *trait anxiety* tinggi akan bereaksi dengan derajat *state anxiety* yang lebih tinggi. Dengan kata lain, tinggi rendahnya tingkat *state anxiety* seseorang tergantung pada tinggi-rendahnya *trait anxiety*. Namun pada seseorang yang telah terlatih mentalnya akan membantunya untuk mengontrol kecemasannya sehingga tingkat *state anxiety* orang tersebut dapat dikontrol.

Menurut Weinberg dan Gould (2007: 79) terdapat dua jenis *state anxiety* yaitu *cognitive state anxiety* dan *somatic state anxiety*. *Cognitive state anxiety* menyangkut ukuran kekhawatiran dan pemikiran negatif yang dimiliki

seseorang. Sedangkan *somatic state anxiety* menyangkut perubahan aktivitas fisiologis yang dirasakan dari waktu ke waktu. Contoh *somatic state anxiety* adalah badan gemetar, keringat dingin dan lain-lain.

2. *Trait anxiety*

Tidak seperti *state anxiety*, *trait anxiety* merupakan bagian dari kepribadian yakni sesuatu yang diperoleh dari kecenderungan tingkah laku atau disposisi dari pengaruh tingkah laku. *Trait anxiety* disebut juga kecemasan sebagai sifat. Hal ini berarti kecemasan yang terjadi pada seseorang merupakan sifat pembawaan orang tersebut. *Trait anxiety* merupakan kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu di lingkungannya dan beresponsi terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*.

Atlet yang memiliki *trait anxious* yang tinggi biasanya menunjukkan sifat mudah cemas dalam menghadapi permasalahan, khususnya dalam menghadapi pertandingan dan memiliki *state anxiety* yang lebih dalam kompetisi yang tinggi.

Sebagai contoh seorang atlet yang memiliki kepribadian yang berbeda dihadapkan pada situasi yang sama. Atlet yang memiliki tingkat *trait anxiety* yang rendah akan menganggap keadaan tersebut bukan sebagai sebuah ancaman. Dengan demikian atlet tersebut tidak mengalami *state anxiety* yang tinggi. Sebaliknya, atlet yang memiliki tingkat *trait anxiety* yang tinggi akan menganggap keadaan tersebut sebagai sebuah ancaman. Dengan demikian atlet tersebut akan merespon dengan *state anxiety* yang lebih tinggi. *Trait anxiety* dan *state anxiety* merupakan bagian dari sumber kecemasan baik sumber intrinsik maupun ekstrinsik.

Sumber Kecemasan (*Anxiety*)

Terdapat dua sumber kecemasan yaitu sumber instrinsik dan sumber ekstrinsik. Sumber instrinsik merupakan sumber kecemasan yang berasal dari diri seseorang itu sendiri. Sebagai contoh sumber kecemasan dari dalam diri sendiri sebagai berikut:

- a) Atlet yang pencemas

Seorang atlet yang pada dasarnya *anxious* apabila mendapat tekanan yang berat dan tidak bisa mengontrol rasa cemas tersebut kecemasan yang dirasakannya itu terus meningkat dan akan memperburuk penampilannya.

b) Kepercayaan diri yang rendah

Tingkat percaya diri yang rendah akan menimbulkan rasa khawatir, takut dan gugup dalam menghadapi pertandingan.

c) Pikiran puas diri

Atlet yang dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan suatu yang mungkin berada diluar kemampuannya sebenarnya secara tidak langsung atlet tersebut telah menerima tekanan yang tidak disadari yang dapat menimbulkan kecemasan.

Sumber ekstrinsik merupakan sumber kecemasan yang berasal dari luar diri atlet. Sumber ekstrinsik kecemasan tersebut diantaranya: lingkungan, penonton, cuaca, dan lain-lain. Sebagai contoh sumber kecemasan dari luar diri sendiri sebagai berikut:

a) Pengaruh penonton

Penonton dapat mempengaruhi mental atlet saat pertandingan berlangsung. Pada penonton yang melakukan cemoohan terhadap atlet dapat menurunkan mental atlet sehingga atlet tersebut merasa terganggu konsentrasinya dan merasa tertekan.

b) Kehadiran/ketidak hadirannya pelatih

Atlet yang sudah tersugesti bahwa kehadiran pelatihnya merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh baginya akan menjadi suatu hal yang merugikan apabila pelatihnya tidak hadir dalam pertandingan. Hal ini membuat atlet merasa kurang mendapat dukungan. Sebaliknya atlet yang merasa terganggu dengan kehadiran pelatihnya akan merasa tertekan dan akan menyebabkan rasa cemas pada diri atlet tersebut.

c) Tuntutan untuk menang

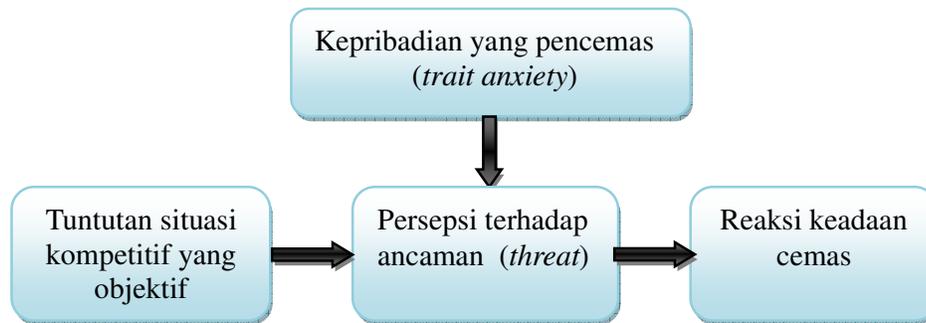
Tuntutan yang diberikan kepada seorang atlet baik dari pelatih, orang tua maupun orang lain secara tidak langsung akan memberikan rasa tertekan pada atlet tersebut. Ketika atlet tersebut menghadapi situasi pertandingan yang

krusial maka *state anxiety* atlet tersebut akan tinggi karena sejak awal atlet tersebut sudah terbebani dengan tuntutan untuk menang.

Sumber-sumber kecemasan di atas baik sumber intrinsik maupun sumber ekstrinsik keduanya pada hakikatnya dapat memicu terjadinya kecemasan, di mana sumber kecemasan tersebut menjadi awal dari proses terjadinya kecemasan.

Proses Terjadinya Kecemasan

Proses terjadinya kecemasan dalam situasi olahraga dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Proses Terjadinya Kecemasan dalam Situasi Olahraga

Gambar di atas menunjukkan adanya tuntutan situasi kompetitif yang objektif dari pelatih, pengurus maupun orang tua. Tuntutan tersebut menjadi stimulus bagi atlet dan dipersepsi oleh atlet sebagai sebuah ancaman di mana secara emosional persepsi tersebut dipengaruhi oleh *trait anxiety* yang dimiliki atlet tersebut, kemudian timbulah reaksi *state anxiety* pada penampilan atlet sebagai respon terhadap tuntutan situasi yang dihadapinya. Respon tersebut diwujudkan dalam bentuk perubahan aktivasi fisiologis, perubahan psikis, dan perubahan tingkah laku yang merupakan gejala kecemasan.

Gejala Kecemasan

Kecemasan dapat dideteksi dengan melihat gejala-gejala yang timbul. Untuk mendeteksi tingkat kecemasan seseorang secara akurat diharuskan mengetahui berbagai macam gejala peningkatan kecemasan. Gejala kecemasan yang dapat dijadikan indikator seseorang mengalami kecemasan dapat dilihat dari gejala

perubahan fisik, psikis maupun perilaku.

Gejala secara fisik merupakan perubahan akibat aktivasi fisiologis pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala fisik tersebut di antaranya: tangan menjadi dingin, meningkatnya frekuensi buang air kecil, berkeringat, berkunang-kunang, mulut kering, sakit perut, denyut nadi meningkat.

Gejala secara psikis merupakan gejala kecemasan yang dapat dilihat dari perubahan psikis seseorang akibat kecemasan. Gejala psikis tersebut di antaranya perhatian dan konsentrasi yang berkurang, menurunnya rasa percaya diri, gugup, khawatir.

Selain gejala fisik dan psikis pada kecemasan terdapat gejala perilaku yaitu gejala kecemasan yang dapat dilihat berdasarkan perubahan pada perilaku seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala perilaku tersebut di antaranya: menggigit kuku jari, perubahan raut muka, menjadi pendiam atau banyak bicara, menggerakkan atau menggoyang-goyangkan kaki.

Pengukuran Kecemasan

Dalam mengukur *state anxiety*, ahli psikologi menggunakan pengukuran cacatan pribadi global dan multidimensional. Dalam pengukuran global seseorang melaporkan sendiri bagaimana orang tersebut merasakan gugup (*nervous*) menggunakan skala catatan pribadi dari rendah ke tinggi. Total skor didapatkan dengan menjumlahkan skor pada item-item individu tersebut. Pengukuran laporan diri secara multidimensional menggunakan cara yang sama pada pengukuran global, tetapi melaporkan bagaimana seseorang merasakan kecemasan (*cognitive state anxiety*) dan bagaimana merasakan aktivasi psikologis (*somatic state anxiety*) menggunakan skala dari rendah ke tinggi. Skor sub skala untuk kecemasan kognitif dan somatik diperoleh dengan cara menjumlahkan skor dari item-item yang menunjukkan setiap tipe *state anxiety*.

Ahli psikologi juga menggunakan catatan pribadi secara global dan multidimensional untuk mengukur *trait anxiety*. Format dari pengukuran ini sama dengan format untuk menilai *state anxiety*, tetapi ukuran bagaimana kecemasan yang dirasakan pada saat itu dengan cara ditanya bagaimana perasaan khas orang tersebut.

KECEMASAN DALAM OLAHRAGA (Nur Azis Rohmansyah)

Berikut ini contoh format pengukuran *state anxiety*. Instrumen ini diisi sebelum pertandingan. Instrumen ini diisi berdasarkan perasaan yang dirasakan pada saat itu. Dalam instrumen ini tidak terdapat jawaban yang benar atau yang salah.

Tabel 1. Format Penilaian *State Anxiety* Atlet

Sumber: Weinberg dan Gould (2007: 81)

Pernyataan	Tidak sama sekali	Sedikit	Cukup	Sangat banyak
1. Saya khawatir pada pertandingan ini	1	2	3	4
2. Saya merasakan gugup	1	2	3	4
3. Saya merasakan mudah	1	2	3	4
4. Saya mempunyai sifat ragu-ragu	1	2	3	4
5. Saya merasa gelisah	1	2	3	4
6. Saya merasa nyaman	1	2	3	4
7. Saya khawatir bahwa saya tidak dapat melakukan dengan baik dalam kompetisi ini sebagaimana saya bisa	1	2	3	4
8. Badan saya merasa tegang	1	2	3	4
9. Saya merasa percaya diri	1	2	3	4

Di bawah ini merupakan format penilaian *trait anxiety*. Bagaimana perasaan seseorang ketika berkompetisi dalam olahraga dan permainan. Format penilaian ini harus diisi sesuai dengan bagaimana biasanya perasaan ketika menghadapi pertandingan.

Tabel 2. Format Penilaian *Trait Anxiety* Atlet

Sumber: Weinberg dan Gould (2007: 81)

Pernyataan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering
1. Sebelum bertanding saya merasakan gelisah	1	2	3
2. Sebelum bertanding saya khawatir penampilan saya tidak baik	1	2	3
3. Ketika bertanding saya khawatir membuat kesalahan	1	2	3
4. Sebelum bertanding saya merasa tenang	1	2	3
5. Sebelum bertanding saya merasa mual	1	2	3
6. Sebelum bertanding saya perhatikan denyut jantung saya berdetak cepat dari biasanya.	1	2	3

Hasil dari pengukuran kecemasan ini dapat dijadikan sebuah data bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kecemasan atletnya yang dijadikan dasar oleh pelatih dalam menanggulangi kecemasan yang dialami atletnya.

Penanggulangan Kecemasan

Setelah dapat mengetahui gejala-gejala kecemasan dan mengukur tingkat kecemasan seseorang, selanjutnya yang harus dilakukan adalah menerapkan metode yang tepat untuk menanggulangi kecemasan. Menurut Singgih (1989) terdapat beberapa metode yang dapat digunakan dalam menanggulangi kecemasan, yaitu:

1. Teknik intervensi

Teknik intervensi ini dapat dilakukan dengan berbagai model latihan, di antaranya sebagai berikut:

a. Pemusatan perhatian (*centering*)

Centering dilakukan dengan cara memusatkan seluruh perhatian dan pikiran pada tugas yang sedang dihadapi. Dalam prosesnya, atlet akan

mampu dengan cepat menghalau berbagai pikiran yang mengganggu perhatian dan konsentrasinya pada pertandingan.

b. Pengaturan pernafasan

Dengan melakukan pernafasan yang dalam dan pelan akan menjadikan pernafasan yang semula cepat atau meninggi secara berangsur-angsur menurun. Pengaturan pernafasan ini dapat menjadikan seseorang menjadi lebih tenang sehingga dapat terhindar dari rasa cemas.

c. Latihan relaksasi otot secara progresif

Latihan relaksasi otot secara progresif dilakukan dengan cara melakukan kontraksi otot secara penuh kemudian dikendurkan. Hal ini dilakukan berulang-ulang selama \pm 60 menit. Apabila otot sudah relaks, maka keadaan tersebut dapat mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah serta denyut nadi.

2. Mencari sumber kecemasan

Peran pelatih dalam proses pelatihan besar sekali, hubungan hati kehati antara pelatih dan atlet akan memungkinkan pelatih mengetahui apa yang sebenarnya sedang dialami oleh atletnya. Demikian pula atlet akan segera terbuka menceritakan apa yang sedang dialaminya.

3. Pembiasaan

Bentuk latihan pembiasaan adalah dengan cara simulasi yaitu latihan yang sengaja dibuat dengan menciptakan berbagai situasi yang menimbulkan ketegangan dalam batasan tertentu. Sebagai contoh: berlatih dengan berbagai alat yang berbeda kualitas, berlatih dengan suhu dan cuaca yang berbeda-beda (misalnya: di dataran tinggi, di daerah yang panas yang menyengat, dan lain sebagainya.)

4. Teknik-teknik khusus

Penanganan kecemasan dengan teknik khusus lebih menekankan pada pendekatan individu misalnya:

- a. Melalui musik yang menadi kegemaran atlet yang sedang mengalami kecemasan.

- b. Menanamkan dan memperkuat keyakinan atlet bahwa persiapan yang mereka lakukan sudah mantap dan menyeluruh, sehingga akan mampu menghadapi pertandingan.
- c. Menjauhkan atlet dari pembina atau official pencemas.
- d. Menjelaskan kepada atlet bahwa kecemasan dalam pertandingan adalah wajar. Bahkan dalam batas-batas tertentu kecemasan diperlukan agar atlet siap secara psikologis.

Satu dari banyak metode yang efektif untuk membantu seseorang mengontrol kecemasan yang dirasakannya adalah membantu mengembangkan kepercayaan diri dan mengontrol persepsinya (Weinberg dan Gould, 2007: 97). Selain itu mental *training* dibutuhkan untuk dapat membentuk mental seseorang menjadi lebih baik.

Hubungan Kecemasan terhadap Penampilan

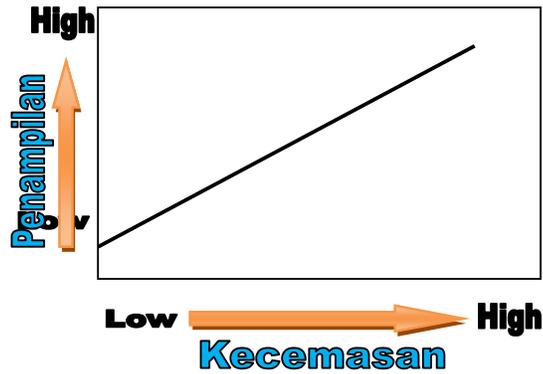
Kecemasan merupakan hal yang wajar yang terjadi pada atlet ketika menjelang pertandingan. Kecemasan akan dapat mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding. Kecemasan memiliki kecenderungan yang negatif. Kecemasan yang berlebihan dan cenderung meningkat pada diri atlet akan mengurangi atau mengganggu penampilan atlet tersebut. Kecemasan yang dapat dikontrol sehingga mengakibatkan berkurangnya atau menurunnya kecemasan akan dapat meningkatkan performa seorang atlet.

Ahli psikologi olahraga dan latihan telah meneliti mengenai hubungan kecemasan dengan penampilan/performa. Beberapa ahli tersebut menghasilkan teori-teori yang dapat diimplikasikan untuk membantu menaikkan fisik dan performa yang lebih baik. Beberapa teori yang dihasilkan oleh ahli psikologi tersebut, yaitu: *drive theory*, *individualized zones of optimal functioning*, *multidimensional anxiety theory*, *catastrophe model*, *reversal theory* dan *anxiety direction and intensity*.

1. Drive theory

Ahli psikologi melihat hubungan antara kecemasan dengan performa/penampilan sebagai sebuah garis linier. Meningkatnya *state anxiety* sejalan dengan meningkatnya performa seseorang tersebut. Menurut teori ini

hal tersebut terjadi dengan alasan keterampilan belajar yang baik dan keterampilan yang tinggi dari atlet untuk tetap konsisten dalam situasi tekanan yang tinggi.



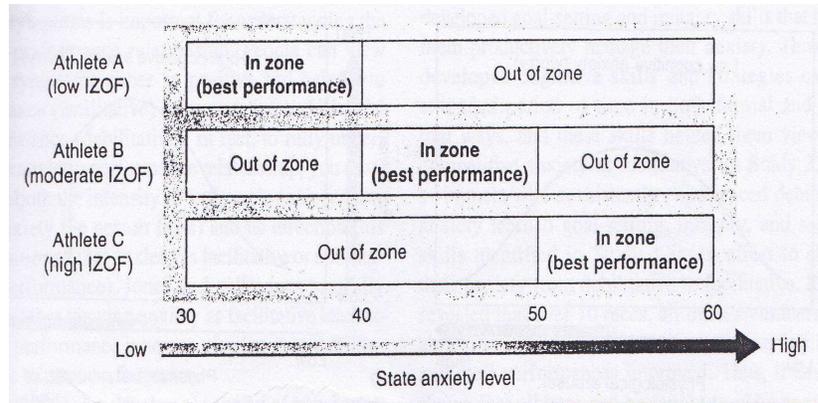
Gambar 2. Drive Theory (anxiety-performance relationship)

Teori *drive* ini menyimpulkan bahwa ada korelasi positif antara kecemasan dengan peningkatan penampilan secara terus menerus, sehingga tidak heran teori ini mendapat tantangan dari teori lainnya.

2. Individual zones of optimal functioning

Ahli psikolog Rusia, Yuri Hanin dalam Weinberg dan Gould (2007: 88) menemukan bahwa atlet top memiliki zona *state anxiety* optimal dimana penampilan terbaik mereka terjadi. Keluar dari zona tersebut maka penurunan performa terjadi. *IZOF* berbeda dengan *inverted-U hypothesis*. Tingkat optimal dari *state anxiety* tidak selalu terjadi pada titik tengah suatu rangkaian kesatuan melainkan bervariasi tergantung dari individu itu sendiri. Beberapa atlet memiliki zona optimal pada titik terendah dari rangkaian siklus kecemasan, beberapa ada pada daerah sedang, dan atlet lainnya pada zona yang tinggi dari kecemasan. Dalam *IZOF* Tingkat kecemasan optimal bukan merupakan suatu titik melainkan sebuah lebar zona. Pelatih dan guru harus membantu anak latih atau anak didiknya mengidentifikasi dan mencapai titik optimal tertentu dari *state anxiety* yang dimilikinya. Hanin menyimpulkan bahwa untuk mendapatkan penampilan yang baik, atlet memerlukan tingkat optimal individual tidak hanya dari *state anxiety*, tetapi dari berbagai emosi yang

bersifat baik lainnya.



Gambar 4. *Individualized Zones of Optimal Functioning (IZOF)*

Sumber: Robert S. Weinberg dan Daniel Gould (2007: 89)

3. *Multidimensional anxiety theory*

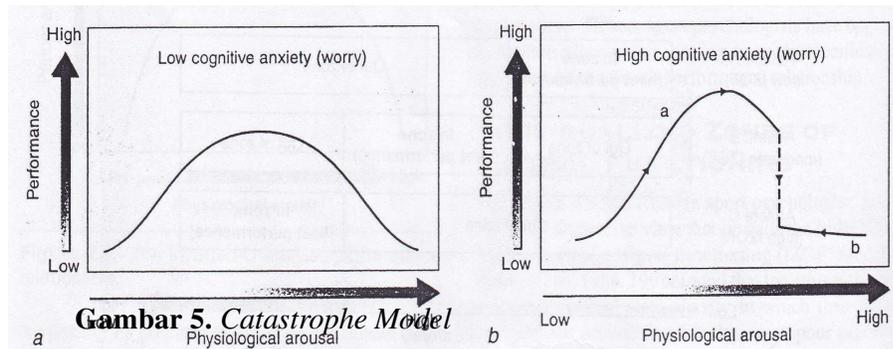
Tidak menuju pada komponen *state anxiety* yaitu kognitif dan somatik yang mempengaruhi penampilan pada cara yang sama. Kedua komponen ini secara umum memiliki pengaruh yang berbeda terhadap penampilan. *Multidimensional anxiety theory* memprediksi bahwa *cognitive state anxiety* memiliki hubungan negatif terhadap penampilan. Hal ini berarti peningkatan pada *cognitive state anxiety* akan menyebabkan penurunan pada penampilan. Teori ini memprediksi bahwa *somatic state anxiety* ada hubungan terhadap penampilan dalam *inverted U*. Peningkatan *anxiety* akan memfasilitasi penampilan mencapai tingkat optimal, tetapi *anxiety* yang meningkat terus menerus akan menyebabkan penurunan performa.

4. *Catastrophe model*

Model ini memprediksi bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan penampilan dalam *inverted U fashion*, tetapi hanya saat atlet tidak begitu cemas atau mempunyai *cognitive state anxiety*. Jika kecemasan kognitif tinggi namun, peningkatan gairah di beberapa titik mencapai ambang batas, hanya melewati titik dari tingkat gairah yang optimal, dan sesudahnya terjadi penurunan cepat dalam penampilan maka terjadi “*Catastrophe*”.

Model “*Catastrophe*” memprediksi bahwa dengan kekhawatiran yang rendah, peningkatan gairah atau kecemasan somatik terkait dengan penampilan secara *inverted U*. Dengan kekhawatiran yang besar kenaikan gairah meningkatkan penampilan pada ambang optimal, gairah yang bertambah menyebabkan “*catastrophe*” atau penurunan performa secara cepat dan dramatis.

Model ini memprediksi bahwa seseorang akan berpenampilan baik dengan kecemasan, asalkan tingkat gairah tidak tinggi. Penampilan memburuk hanya pada kondisi gabungan dari kecemasan yang tinggi ditambah gairah fisiologis yang tinggi.



Sumber: Robert S. Weinberg dan Daniel Gould (2007: 90)

5. *Reversal theory*

Teori ini memprediksi bahwa untuk mendapatkan penampilan yang bagus, atlet harus menafsirkan bahwa gairah sebagai kegembiraan menyenangkan bukan sebagai kecemasan yang tidak menyenangkan.

6. *Anxiety direction and intensity*

Interpretasi individu mengenai gejala kecemasan sangat penting untuk memahami hubungan kecemasan dengan penampilan. Kecemasan dapat dilihat sebagai sesuatu hal yang positif dan membantu penampilan (fasilitatif) atau sebagai suatu hal negatif dan berbahaya untuk penampilan (debilitatif). Kenyataannya untuk mengetahui secara penuh mengenai hubungan kecemasan dengan penampilan harus memeriksa baik intensitas kecemasan seseorang (seberapa kecemasan yang dirasakan) maupun arah kecemasan (interpretasi kecemasan sebagai fasilitatif atau debilitatif untuk penampilan). Pemain yang

melihat kecemasan sebagai fasilitatif akan baik penampilannya sedangkan pemain yang menafsirkan kecemasan sebagai sebuah debilitatif atau bahaya akan kurang penampilannya.

Kesimpulannya, bagaimana seorang atlet menafsirkan arah kecemasan (sebagai fasilitatif atau debilitatif) akan berpengaruh signifikan pada hubungan kecemasan dengan penampilan. Atlet dapat selalu mempelajari keterampilan psikologi yang memungkinkan atlet tersebut untuk menafsirkan kecemasan sebagai sebuah fasilitatif, sehingga atlet tersebut dapat meningkatkan penampilannya.

KESIMPULAN

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan.

Kecemasan dapat dilihat dengan cara melihat gejala-gejala yang muncul. Selain itu Kecemasan dapat diukur dengan menggunakan *CSAI-2* dan *SCAT*. Pengetahuan dalam memahami kecemasan ini sangat diperlukan untuk menerapkan metode yang tepat dalam menghadapi kecemasan karena apabila salah dalam menghadapi kecemasan akan berpengaruh pada penampilan seorang atlet.

Kecemasan memiliki kecenderungan yang negatif. Kecemasan yang berlebihan dan cenderung meningkat pada diri atlet akan menyebabkan terjadinya penurunan penampilan atlet tersebut. Sedangkan, kecemasan yang dapat dikontrol sehingga mengakibatkan menurunnya kecemasan akan dapat meningkatkan penampilan seorang atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Atikison, L. Rita, dkk. 1983. *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga.

Weinberg, Robert S. and Gould, Daniel. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.

Singgih, Gunarsa dkk. 1989. *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Kartini, Kartono. 1981. *Gangguan-gangguan psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

KECEMASAN DALAM OLAHRAGA (Nur Azis Rohmansyah)

BIODATA PENULIS

Nama : Nur Azis Rohmansyah
Tempat/Tgl Lahir : Kulon progo/ 30 Maret 1990
Pendidikan : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Yogyakarta
S2 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pekerjaan : Dosen PJKR FPIPSKR – Universitas PGRI Semarang Th
2015- Sekarang
Alamat Kantor : Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodai Timur No. 24 _
Dr. Cipto Semarang, Telp (024) 8316377
Alamat Rumah : Karangtengah Lor, RT11 RW 06, MArgosari , Pengasih,
Kulon Progo, D.I. Yogyakarta. Hp. 082221543337. Email
fb_aziz@yahoo.com