

MANAJEMEN KECEMASAN

Pengantar

Setiap orang pasti pernah mengalami perasaan takut, tegang, gelisah, dan cemas dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul pada diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah wajar, karena untuk mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan berbagai gejala psikologis. Perasaan tersebut, dapat menimbulkan ketegangan atau stress, sehingga dalam perkembangan lebih lanjut akan mengakibatkan kecemasan.

Kecemasan juga terjadi dalam dunia olahraga, manakala atlet menghadapi kegiatan penting yang menentukan posisinya dari atlet lainnya. Kecemasan pada setiap atlet terjadi dalam rentang waktu dan tingkatan yang berbeda-beda, ada yang bersifat sementara ada juga yang bersifat menetap karena sifat mereka sebagai orang yang memiliki kepribadian pencemas.

Dalam bab ini, penulis akan memaparkan mengenai kecemasan atlet dalam olahraga, secara spesifik penulis akan memaparkan mengenai definisi istilah, kecemasan atlet menjelang pertandingan, pengukuran kecemasan, kesiagaan dan penampilan olahraga: sebuah analisis dinamika psikologis, dan pendekatan intervensi dalam mengatasi masalah kecemasan pada diri atlet.

Definisi Istilah

Ketegangan (*stress*), kesiagaan (*arousal*), dan kecemasan (*anxiety*) merupakan istilah yang sering digunakan secara *interchangeably* tetapi ketiga istilah tersebut mempunyai arti dan makna yang berbeda.

Ketegangan lebih dikenal dengan istilah stress yaitu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang (Singgih, 1989). Stress adalah suatu ketegangan emosional yang berpengaruh terhadap proses-proses psikologik maupun proses fisiologis (Sudibyo, 1989). Stress juga sebagai “*process psychobiological*” yang kompleks, dan proses ini pada umumnya terjadi dalam situasi yang mengandung hal yang dapat merugikan, berbahaya, atau dapat menimbulkan frustrasi (*stressor*) (Spielberger, 1986). Stressor dalam pernyataan

tersebut adalah situasi-situasi atau stimuli yang secara objektif ditandai dengan adanya tekanan fisik atau psikologik.

Dalam olahraga kompetitif stress diperlukan, tetapi stress dalam batas-batas yang normal. Tujuannya adalah agar atlet secara psikis siap untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet tidak merasakan ketegangan atau stress menjelang pertandingan, atlet tersebut secara psikis dikatakan masih tidur, akibatnya atlet tidak mampu berbuat banyak terutama dalam menghadapi tugas-tugas khusus dalam pertandingan tersebut.

Ketegangan yang harus ada dalam diri atlet menjelang pertandingan adalah kesiagaan (*arousal*) yang berfungsi sebagai kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan. Arousal merupakan sinonim dengan kata *drive*, *activation*, *readines*, dan *excitation* yaitu syarat untuk mencapai penampilan optimal dalam olahraga (Anshel, 1990). Secara konseptual arousal merupakan gejala yang menunjukkan adanya pengerahan peningkatan aktivitas psikis. Arousal merupakan suatu istilah yang menunjukkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatetis (Cox, 1985). Sedangkan Gould & Krane (1992) mengatakan arousal merupakan aktivasi fisiologi dan psikologi secara menyeluruh pada organisme yang berbeda-beda pada sebuah continuum dari tidur lelap kepada kegembiraan/semangat yang kuat. Pengertian ini mengacu kepada intensitas motivasi untuk melakukan sesuatu, misalnya dari tidak siaga sama sekali, kepada kesiagaan yang kompleks (*frenzy*).

Sejalan dengan pengertian tersebut, Rusli Lutan (1988) mengatakan arousal merupakan satu taraf kesiagaan yang dapat digambarkan dalam sebuah garis kontinum. Ada tingkat paling rendah dan ada pula tingkat paling tinggi, diantara kedua tingkat itu terdapat derajat arousal. Contoh, kedua tim sepak bola memperebutkan kejuaraan dunia, maka dapat dikatakan pemain-pemain berada pada kondisi amat siaga dan ditandai oleh ketegangan yang tinggi. Sebaliknya, ketika seorang mahasiswa lalu tertidur di kelas karena menganggap kuliah dosennya tidak menarik, maka mahasiswa tersebut berada pada kondisi arousal yang rendah.

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress (Straub, 1987). Apabila ketegangan-ketegangan yang dimiliki atlet berlebihan, dan melebihi batas normal atau batas ambang *stress* atlet akan mengalami kecemasan (*anxiety*). Greist, et al. (1986) mengatakan kecemasan sebagai 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. Levitt (1980) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah perasaan subjektif akan ketakutan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik. Weinberg (1989) mengatakan kecemasan sebagai keadaan emosi yang negatif yang disertai perasaan nervous, cemas, dan ketakutan yang dihubungkan dengan aktivasi atau arousal pada tubuh.

Ringkasnya dari beberapa pendapat tersebut, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa stress merupakan tekanan pada diri seseorang yang ditandai perubahan fisiologis maupun psikologi, perubahan tersebut apabila terjadi dalam proses yang berkelanjutan akan berakibat menjadi kecemasan, sedangkan ketegangan mental yang diakibatkan oleh adanya perubahan dalam diri seseorang dalam batas yang normal, justru diperlukan agar memiliki kesiagaan (*arousal*) dalam diri seseorang. Hal itu diibaratkan sebagai signal yang akan memberikan tanda kepada kita untuk lebih waspada dan siap secara psikologis dalam menghadapi kegiatan.

Jenis dan Sumber Kecemasan

Kecemasan yang dialami seseorang dapat dikategorikan menjadi dua jenis yaitu, *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait Anxiety* disebut juga kecemasan sebagai sifat (*trait*), maksudnya sifat cemas yang telah melekat pada diri seseorang merupakan sifat pembawaan orang tersebut. Dengan perkataan lain sifat cemas telah menjadi atribut yang menetap dalam diri orang itu, atau telah menjadi salah satu ciri kepribadiannya. Martens (1982) mengatakan *trait anxiety* adalah kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya

atau ancaman pada situasi tertentu dilingkungannya dan beresponsi terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*.

Atlet yang memiliki *trait anxiety* biasanya menunjukkan sifat mudah cemas dalam menghadapi berbagai permasalahan, khususnya dalam menghadapi pertandingan. Contoh; Robi pertama kali mengikuti pertandingan, merasa cemas sebelum pergi ke tempat pertandingan, apalagi setiba di lapangan pertandingan. Robi merasakan gejala tersebut kian hebat, apalagi setelah namanya dipanggil untuk masuk ke lapangan. Pada saat itu kecemasan yang dirasakan Robi berlanjut tidak hanya dalam menghadapi pertandingan, tetapi dalam aktivitas lainpun menunjukkan hal yang sama.

State anxiety merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang tercermin pada respon seseorang pada suatu situasi (Spielberger, 1991). Perasaan cemas pada *state anxiety* datang apabila secara tiba-tiba menghadapi sesuatu masalah misalnya pertandingan. Hal ini berbeda dengan *trait anxiety* dimana *trait anxiety* muncul dikarenakan faktor bawaan yang sudah melekat menjadi bagian kepribadian orang tersebut, sedangkan *state anxiety* muncul secara tiba-tiba dan bersifat sementara tatkala akan menghadapi pertandingan saja. Apruebo (2005) mengatakan *state anxiety* adalah keadaan emosi yang muncul dengan segera yang ditandai oleh kecemasan, ketakutan, ketegangan, dan peningkatan kesiagaan pada aspek fisiologi. Nitya (2003) juga menjelaskan *state anxiety* adalah intensitas kecemasan yang dialami seseorang pada saat tertentu dan sifatnya sementara. Dari beberapa pendapat tersebut, *state anxiety* muncul pada diri seseorang bersifat sementara pada saat atlet menghadapi berbagai permasalahan khususnya dalam menghadapi pertandingan. Contoh, Robi pada saat menghadapi pertandingan merasakan gejala kecemasan, setelah pertandingan selesai, kecemasan yang dirasakan Robi hilang, dan kembali pada keadaan semula.

State anxiety merupakan gejala khusus bagaimana keadaan individu menghadapi situasi tertentu yang mengganggu, *state anxiety* mempunyai rujukan obyektif (*objective reference*). Sedangkan *trait anxiety* mempunyai rujukan subjektif (*subjective reference*) (Sudibyo, 1989). Untuk melihat tingkatan dari *trait dan state anxiety* pada diri atlet, atlet yang memiliki *trait anxiety* tinggi akan

bereaksi dengan derajat *state anxiety* yang lebih tinggi. Apabila *trait anxiety* diukur dan diketahui tinggi-rendahnya maka *state anxiety* dapat diprediksi dari tinggi-rendahnya *trait anxiety*. Dengan demikian tinggi rendahnya *state anxiety* bergantung pada tinggi-rendahnya *trait anxiety*. Namun demikian tidak menutup kemungkinan atlet dengan *trait anxiety* tinggi akan bereaksi dengan *state anxiety* yang rendah apabila atlet sudah benar-benar terlatih dalam aspek psikologisnya. Maksudnya pernyataan tersebut, atlet yang memiliki *trait anxiety* tinggi yang dijuluki atlet pencemas apabila diberi pelatihan mental (*mental training*), atlet tersebut akan terbiasa dengan keadaan atau suasana yang membangkitkan kecemasan. Oleh karena itu, pelatihan mental penting diberikan oleh pelatih kepada atletnya dalam rangka membantu atlet mengendalikan kecemasan yang timbul pada dirinya.

Untuk mengetahui dari mana kecemasan itu muncul pada diri seseorang, penulis membagi dua sumber terjadinya kecemasan pada diri atlet yaitu sumber yang bersifat situasional dan sumber yang bersifat personal. Sumber situasional yang mengakibatkan stress dan kecemasan adalah: a) pertandingan yang penting, b) tidak menentunya hasil pertandingan (Martens, 1987). Kecemasan juga akan muncul yang bersumber dari dalam dan dari luar diri atlet. Sumber dari dalam, berarti kecemasan tersebut muncul dalam diri atlet itu sendiri, Singgih (1989) memberikan contoh sumber kecemasan dari dalam diri atlet sebagai berikut: 1) atlet sangat mengandalkan kemampuan dirinya, 2) atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya, 3) ada pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi, 4) adanya pikiran puas diri.

Sedangkan sumber dari luar, berarti sumber kecemasan tersebut datang dari luar diri atlet. Beberapa contoh kecemasan yang datang dari luar adalah sebagai berikut: 1) rangsangan yang membingungkan, 2) pengaruh masa, 3) saingan yang bukan tandingannya, 4) kehadiran atau ketidakhadiran pelatih. Selain dua sumber ketegangan tersebut, sumber kecemasan lain yang dapat muncul pada diri atlet adalah berasal dari faktor lingkungan seperti keadaan lapangan pertandingan, tempat bertanding, cuaca, ventilasi, permukaan lapangan dan sebagainya.

Gejala Terjadinya Kecemasan

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stress pada diri seseorang, indikator yang dapat dijadikan atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis.

Gejala yang nampak pada fisik seperti peningkatan *adrenalin* yaitu meningkatnya denyut nadi, meningkatnya keringat, kulit terasa dingin, seiring dengan itu terjadinya penurunan aliran darah dalam kulit, sakit perut, napas cepat, otot tegang, mulut kering, dan ada keinginan untuk terus buang air kecil.

Gejala secara psikis seperti cemas/khawatir, bingung dan tidak mampu konsentrasi atau sulit dalam membuat keputusan, berpikiran aneh, pikiran di luar kendali atau mudah gembira yang meluap-luap. Gejala yang nampak pada perilaku (*behavior*) seperti *nail biting, foot tapping, blinking, twitching, pacing, scowling and yawning* (Orlick, 1998). Gejala-gejala pada atlet yang mengalami kecemasan: 1) Gejala fisik: (a) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) terjadi perubahan irama pernapasan, (d) terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang. 2) Gejala psikis: (a) gangguan pada perhatian dan konsentrasi, (b) perubahan emosi, (c) menurunnya rasa percaya diri, (d) timbulnya obsesi, (e) tidak ada motivasi (Singgih, 1989).

Selain itu, beberapa tanda atlet mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan raut muka misalnya menyeringai, dahi berkerut, terlihat serius, atlet mengatup geraham lebih keras, bahkan menggerak-gerakan tubuh seperti kaki dan tangan yang dapat memperlihatkan ketidaktenangan, atlet terlihat menggigit-gigit kuku jari, menggigit bagian dalam pipi, jalan mondar-mandir dan beberapa atlet terlihat lebih banyak merokok. Selain itu, beberapa tanda yang dirasakan atlet misalnya, kepala terasa pusing, leher dan tengkuk terasa sakit, punggung sakit, sakit perut, merasa sembelit atau sukar kebelakang, rasa capek, merasa sukar tidur (*insomnia*), keringat yang keluar dirasa berlebihan, sangat pendiam atau bahkan banyak bicara, sakit perut, merasa sembelit atau sukar kebelakang, rasa capek,

merasa sukar tidur (*insomnia*), keringat yang keluar dirasa berlebihan, sangat pendiam atau bahkan banyak bicara.

Kecemasan Menjelang Pertandingan

Kecemasan akan mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan. Kecemasan yang terjadi pada diri atlet bukanlah sesuatu yang aneh, sebab atlet yang sudah mempersiapkan diri dengan baikpun untuk menghadapi pertandingan bisa mendadak mengalami gangguan fisiologis maupun psikologis, sehingga pertandingan yang sudah direncanakan tidak bisa diikutinya dengan baik.

Kecemasan menjelang pertandingan akan muncul pada diri atlet, dan akan mempengaruhi penampilan atlet, kecemasan tidak selamanya berkonotasi negatif, perasaan cemas dalam batas-batas tertentu tetap diperlukan oleh atlet untuk dapat tampil dengan baik, yang penting adalah tingkat kecemasan hendaknya terkontrol, bukan dihilangkan sama sekali. Tanpa adanya rasa cemas sedikitpun, atlet cenderung merasa tidak adanya tantangan di dalam pekerjaan yang akan dilakukannya. Kemungkinan akibatnya adalah tidak ada gairah untuk bertanding sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, bahkan atlet bisa memandang enteng lawannya yang justru dapat berakibat fatal bagi penampilannya sendiri (Hoedaya, 2000). Sedangkan kecemasan dalam batas yang normal berfungsi sebagai sistem alarm yang memberikan signal (tanda-tanda) bahaya sehingga menjadi lebih siap menghadapi keadaan yang akan muncul (Greist, Jefferson & Marks, 1986).

Meningkatnya kesiagaan secara fisiologi merupakan respon yang berada di luar kesadaran atlet yang menghasilkan kegairahan pada organ-organ tubuh seperti meningkatnya denyut nadi, meningkatnya tekanan darah, atau keluar keringat dari tubuh, hal ini diperoleh dari fungsi secara kognitif (*cognitive somatic process*). Kecemasan adalah proses kognitif jika seseorang mempunyai pemikiran mengenai perasaan yang tidak menyenangkan terhadap penampilannya, dan kecemasan itu somatic jika seseorang menunjukkan gejala-gejala reaksi otonomik seperti gangguan pencernaan, berkeringat, meningkatnya frekuensi kencing, sesak napas, meningkatnya denyut nadi. Seperti atlet mengeluarkan keringat, napas

cepat, sering bolak balik untuk kencing, otot tegang, denyut nadi tinggi sebelum pertandingan (Apruebo, 2005).

Berdasarkan *Multidimensional Theory of Anxiety*, kecemasan merupakan “*grass roots of anxiety*” dalam penampilan olahraga. Nally (2002) menjelaskan teori ini merupakan kecemasan dalam pertandingan yang diubah ke dalam komponen kognitif dan komponen somatik. Kedua komponen tersebut, mempunyai perbedaan pengaruh pada penampilan. Komponen kognitif mempunyai ekspektasi negatif dan dipusatkan kepada kemampuan seseorang untuk menampilkan kegagalan. Sedangkan komponen somatik mempunyai pengaruh fisiologi pada penampilan terutama pengalaman cemas seseorang seperti meningkatnya kesiagaan, pada aspek fisiologi yang bersifat negatif seperti detak jantung cepat, meningkatnya ketegangan otot, susah bernapas, tangan terasa dingin dan mual-mual.

Atlet pada malam hari sebelum pertandingan biasanya atlet merasakan berbagai ketegangan, baik ketegangan secara fisik maupun psikis seperti susah tidur sehingga atlet tidak bisa beristirahat seperti pada atlet cabang olahraga bulutangkis. Singgih (1995) mengatakan: “*feeling very tensed and stressful for a badminton player is quit normal especially if he/she has to play in a big competition. Usually, the closer the time to play, the more tension the players will feel. The night before a big event usually becomes a very hard time for the players to take some rest and sleep*”. Perasaan tegang dan stress yang dialami atlet tersebut, sebelum menghadapi pertandingan normal-normal saja dan biasanya ditandai dengan berbagai perubahan psikis pada diri atlet.

Dalam menghadapi pertandingan kecemasan yang dialami atlet umumnya berubah-ubah yaitu sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan. Sebelum pertandingan, kecemasan naik disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas pertandingan yang akan dihadapinya. Selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan biasanya menurun karena atlet sudah mulai bisa menyesuaikan dirinya dengan situasi pertandingan, keadaan dalam pertandingan tersebut sudah bisa dikuasainya. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya mulai naik kembali, terutama jika skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit

saja. Umumnya atlet yang mengalami kecemasan tinggi, sukar untuk mengatasi kecemasannya dan tidak akan berprestasi dengan baik (Harsono, 1988).

Berdasarkan uraian tersebut, nampak jelas bahwa pengendalian emosi pada saat bertanding merupakan faktor penentu dalam mencapai keberhasilan. Pelatih harus berupaya mencari cara yang efektif dalam meredakan gejala emosi para atletnya sebelum pertandingan dimulai. Tetapi untuk mencari cara yang sesuai dan efektif dalam meredakan gejala emosi, pelatih terlebih dahulu harus mengetahui sumber dan penyebab ketegangan pada diri atlet, dan harus mengetahui saat kapan atletnya mengalami kecemasan yang tinggi.

Proses Terjadinya Stress dan Kecemasan

Proses terjadinya stress dan kecemasan merupakan serangkaian peristiwa. Terjadinya stress dan kecemasan merupakan sebuah substansi adanya ketidakseimbangan antara tuntutan fisik, psikologis, dan kemampuan merespon. Biasanya kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut merupakan rangkaian terjadinya stress (McGrath, 1970). Terdapat model yang sederhana bahwa proses stress terdiri dari empat tahapan yang saling berhubungan yaitu tuntutan lingkungan (*environmental demand*), persepsi pada tuntutan (*perception of demand*), respon terhadap stress (*stress respons*), akibat dari perilaku (*behavior consequences*).

Tahap 1: Tuntutan lingkungan: Jenis tuntutan pada individu bisa berupa fisik atau psikologis, contoh siswa harus menampilkan keterampilan baru pada cabang bola voli di depan kelasnya, atau orang tua menekan atlet muda untuk memenangkan pertandingan.

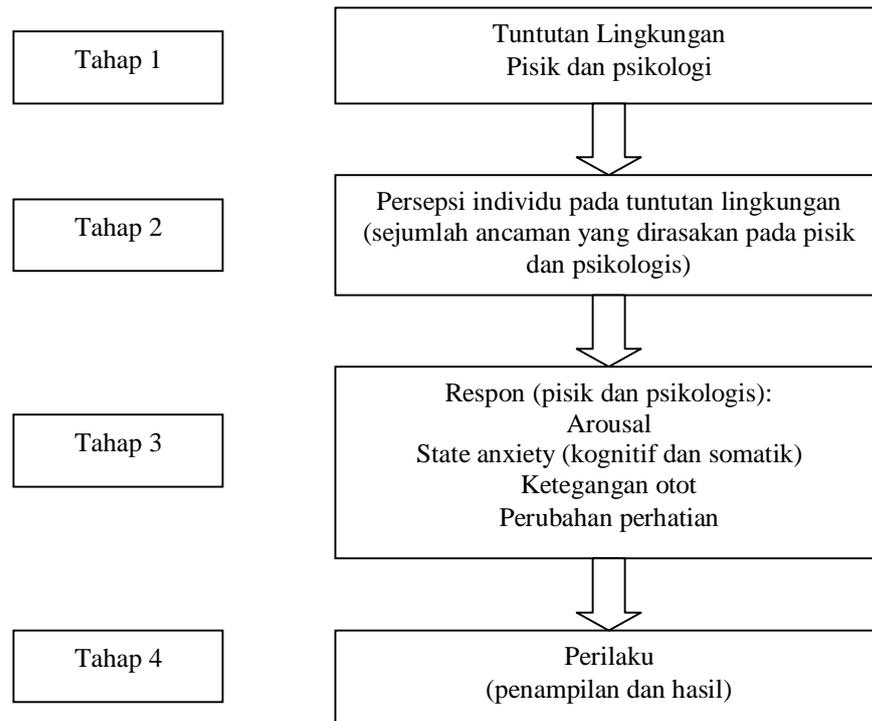
Tahap 2: Persepsi pada tuntutan: Pada tahap ini seseorang mempersepsikan tuntutan fisik dan psikologis. Contoh, kelas 2 dan kelas 8 dalam memperagakan keterampilan baru di depan kelas akan berbeda. Rena senang diperhatikan di depan kelas, sedangkan Maya merasa terancam. Maya merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan pada dirinya untuk memperagakan di depan kelas dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu. Rena tidak merasakan ketidakseimbangan, atau merasakan hanya tidak mengancam dirinya. Seseorang

yang mempunyai *trait anxiety* tinggi akan berpengaruh, yaitu cenderung merasakan situasi yang lebih (khususnya jika dinilai dalam pertandingan) sebagai ancaman dibanding *trait anxiety* yang rendah. Dengan demikian *trait anxiety* sangat berpengaruh pada tahapan yang ke dua.

Tahap 3: Respon stress: Seseorang akan merespon fisik dan psikologis untuk mempersepsikan situasi. Jika persepsi seseorang tidak seimbang antara tuntutan dan kemampuan merespon akan menyebabkan perasaan terancam, maka *state anxiety* meningkat, menjadi cemas (*cognitive state anxiety*) aktivasi fisiologi meningkat (*somatic state anxiety*). Reaksi lainnya muncul seperti perubahan konsentrasi, meningkatnya ketegangan otot, dan seiring dengan itu *state anxiety* meningkat.

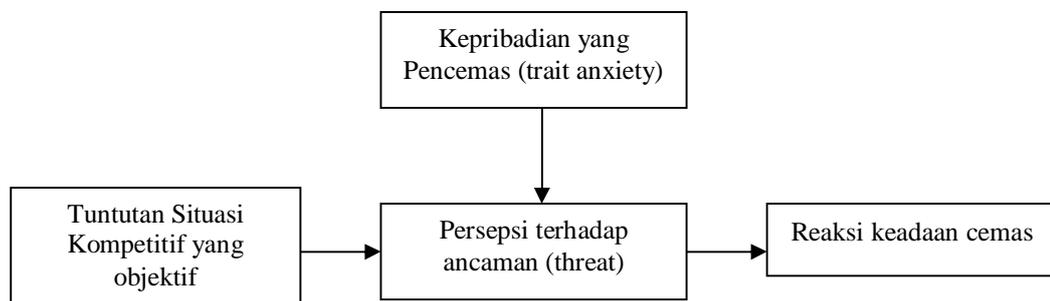
Tahap 4: Akibat perilaku: yaitu perilaku aktual seseorang di bawah stress. Jika siswa belajar bola voli dapat memenuhi perasaan ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan dan merasakan peningkatan pada *state anxiety*, apakah penampilannya memburuk? Atau apakah meningkatnya *state anxiety* meningkat pula kehebatannya? Dengan demikian penampilan siswa akan meningkat.

Dari keempat tahapan tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1
Model McGrath pada Proses terjadinya Stress dan Kecemasan

Dalam situasi olahraga kompetitif, Singgih (1989) menggambarkan proses terjadinya kecemasan dalam situasi olahraga seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2
Proses Terjadinya Kecemasan dalam Situasi Olahraga

Dalam Gambar 2, atlet sebelum bertanding menerima tuntutan situasi kompetitif yang objektif dari pelatih, pengurus atau pembina. Dalam tuntutan tersebut, pelatih mengharapkan agar atlet dapat memenangkan pertandingan yang diikutinya. Tuntutan tersebut akan menjadi stimulus bagi atlet, dimana tuntutan

tersebut dipersepsi oleh atlet sebagai ancaman terhadap egonya. Ketika atlet mempersepsi stimulus sebagai ancaman, sementara “*trait anxiety*” yang dimilikinya mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka timbul reaksi kecemasan seketika (*state anxiety*) pada penampilan atlet sebagai respon terhadap tuntutan situasi objektif tadi.

Kesiagaan, Kecemasan, dan Penampilan Olahraga

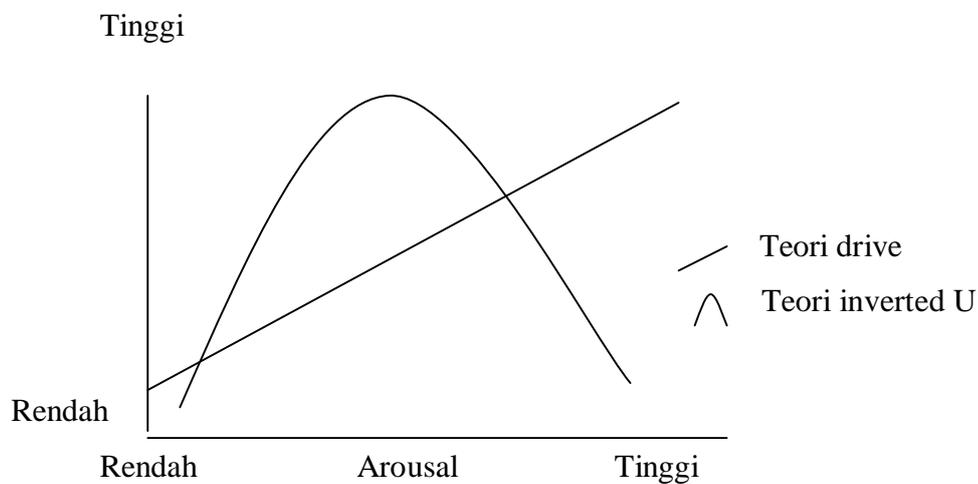
Dalam olahraga kesiagaan (*arousal*) adalah hal yang tidak bisa dielakan, seperti timbulnya ketegangan atau stress. Arousal adalah gejala yang menunjukkan adanya pengerahan peningkatan aktivitas psikis. Terjadinya gejala arousal biasanya berjalan sejajar dengan terjadinya peningkatan penampilan atlet, Dengan demikian ada korelasi yang positif antara arousal dengan penampilan atlet.

Hubungan antara arousal, kecemasan dengan penampilan atlet dapat digambarkan dalam beberapa teori:

1. *Teori Drive*. Teori ini menggambarkan sebuah garis lurus (garis linear) yang dikembangkan oleh Hull's (1943) dan direvisi oleh Spence (1956). Teori drive ini seolah-olah mengatakan ada korelasi positif antara arousal dengan peningkatan penampilan secara terus menerus, sehingga tak heran kalau teori ini mendapat tantangan dari teori lainnya.
2. *Teori Inverted U (teori U terbalik)*. Teori dikembangkan oleh Yerkes Dodson (1908). Menurut teori ini, baik arousal tingkat rendah maupun arousal tingkat tinggi tidak akan menghasilkan penampilan yang tinggi (*peak performance*). Sedangkan arousal tingkat sedang (moderat) umumnya memberikan kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai penampilan puncak (*peak performance*).

Perbedaan yang mendasar dari kedua teori tersebut, mengenai hubungan antara arousal, kecemasan dengan penampilan atlet, teori drive merupakan teori multidimensional yang menggarap penampilan dan proses belajar. Sedangkan teori *inverted U* merupakan cakupan dari berbagai subteori yang menjelaskan mengapa terjadi saling hubungan antara arousal dengan penampilan, sehingga

terbentuk kurva persamaan kuadrat. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik maka teori drive membentuk garis linear sedangkan teori inverted U membentuk huruf U terbalik.



Gambar 3
Perbedaan Teori Drive dan Inverted U
(Cox, 1985; dalam Sudibyo, 1989)

Pengukuran Kecemasan

Ahli psikologi olahraga dan kepelatihan melakukan pengukuran pada kesiagaan (*arousal*), stress, dan kecemasan dengan cara yang bervariasi yaitu menggunakan catatan-catatan pada aspek-aspek psikologis. Untuk mengukur arousal mereka melihat perubahan tanda-tanda secara psikologis seperti denyut nadi, pernapasan, *skin conductance* (dilaporkan pada *voltase* meter), dan biokimia (perubahan substansi seperti pengukuran *catecholamines*). Mereka melihat juga bagaimana tingkat kesiagaan seseorang dengan serangkaian pernyataan seperti (“*my heart is pumping*”, “*I feel peppy*”) dengan menggunakan skala numerik dari rendah sampai tinggi.

Pengukuran kecemasan seperti *state anxiety*, ahli psikologi sering menggunakan pengukuran secara global dan membuat catatan secara global. Dalam pengukuran secara global apabila seseorang merasakan nervous mereka melaporkannya sendiri perasaan tersebut dalam bentuk skala (rendah-tinggi), misalnya menggunakan skala Likert. Total skor dihitung dengan menjumlahkan

skor pada item-item nervous tersebut. Pengukuran secara multidimensional adalah sama seperti global, tetapi bagaimana seseorang merasakan kecemasan (*kognitive state anxiety*) dan bagaimana mereka merasakan aktivasi psikologis (*psychological activation*) laporan tersebut sama menggunakan skala dari rendah ke tinggi. Sub skala skor pada kecemasan kognitif dan somatik diperoleh dengan cara menjumlahkan skor dari item-item yang menunjukkan setiap jenis *state anxiety*.

Ahli psikologi juga menggunakan catatan pribadi secara global dan multidimensional untuk mengukur *trait anxiety*. Format pengukuran ini sama untuk menilai *state anxiety*, tetapi bagaimana penilaian kecemasan seseorang pada saat itu, mereka ditanya bagaimana perasaan khas mereka.

Pengukuran dengan catatan pribadi (menilai diri sendiri pada pertanyaan dengan skala), hal ini akan membantu anda memahami lebih baik perbedaan antara *kognitif state anxiety*, *somatik state anxiety*, dan *trait anxiety*.

Di bawah ini beberapa contoh pernyataan atlet yang menggambarkan perasaannya sebelum pertandingan. Bacalah pernyataan tersebut dengan cermat, dan lingkari pernyataan yang dianggap benar yang menunjukkan bagaimana perasaan anda pada saat itu. Dalam hal ini tidak terdapat jawaban yang benar atau salah, oleh sebab itu anda jangan menghabiskan waktu terlalu banyak untuk menjawab satu pernyataan, tetapi pilih jawaban yang terbaik yang sesuai dengan perasaan anda pada saat itu.

Tabel 1. Contoh Format Penilaian Kecemasan Atlet

| Pernyataan | Jawaban | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------|-------|---------------|
| | Tidak sama sekali | Sedikit | Cukup | Sangat banyak |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Saya fokus pada pertandingan ini | | | | |
| 2. Saya merasakan nervous | | | | |
| 3. Saya merasa tenang | | | | |
| 4. Saya mempunyai sifat ragu-ragu | | | | |
| 5. Saya merasa gelisah/gugup | | | | |
| 6. Saya merasa senang | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|
| 7. Badan saya merasa tegang | | | | |
| 8. Saya merasa percaya diri | | | | |

Sumber: Martens, Vealey, and Burton (1990)

Untuk melihat hubungan antara *trait anxiety* dan *state anxiety*, penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa skor tinggi pada pengukuran *trait anxiety* maka *state anxiety* juga tinggi dalam pertandingan. Hubungan ini tidaklah berarti, bagaimanapun A adalah atlet yang mempunyai kecemasan tinggi mempunyai sejumlah pengalaman dalam situasi khusus dan alasan itu tidak dipersepsikan sebagai sebuah ancaman dan bersamaan dengan *state anxiety*. Demikian pula, beberapa orang yang *trait anxiety* tinggi belajar keterampilan mengatasi untuk membantu memprediksi bagaimana dia akan mereaksi pertandingan, mengevaluasi, terhadap kondisi yang mengancam.

Di bawah ini beberapa pernyataan, bagaimana perasaan seseorang ketika mereka bersaing dalam pertandingan olahraga. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan tentukan jika anda tidak pernah, kadang-kadang, dan sering merasakan sesuatu dalam pertandingan. Jika anda memilih pernah hitamkan pada kotak A, jika kadang-kadang hitamkan pada kotak B, jika sering merasakan sesuatu hitamkan kotak C. Dalam hal ini tidak terdapat jawaban yang benar atau salah, oleh sebab itu anda jangan menghabiskan waktu terlalu banyak untuk menjawab satu pernyataan, tetapi ingat anda hanya memilih pernyataan yang menggambarkan bagaimana biasanya perasaan anda ketika menghadapi pertandingan.

Tabel 2. Perasaan Atlet Sebelum Menghadapi Pertandingan Olahraga

| Pernyataan | Jawaban | | |
|--|--------------|---------------|--------|
| | Tidak pernah | Kadang-kadang | Sering |
| | 1 | 2 | 3 |
| 1. Sebelum saya bertanding saya merasakan gelisah. | | | |
| 2. Sebelum saya bertanding saya cemas karena tidak menampilkan yang terbaik. | | | |
| 3. Ketika saya bertanding saya cemas karena membuat kesalahan. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 4. Sebelum saya bertanding saya tenang. | | | |
| 5. Sebelum saya bertanding saya merasa mual dalam perut saya. | | | |
| 6. Sebelum bertanding denyut jantung saya cepat dari semestinya. | | | |

Sumber: Martens, Vealey, and Burton (1990)

Pendekatan Intervensi

Setelah kita mengenali dan mengetahui gejala-gejala kecemasan pada diri atlet, langkah berikutnya adalah menentukan cara atau metoda untuk menanggulangi masalah tersebut. Singgih (1989) dalam hal ini melakukan berbagai pendekatan yang bisa diterapkan dalam menanggulangi masalah ini:

1. Teknik Intervensi: Teknik intervensi bisa dilakukan dengan berbagai model latihan, diantaranya adalah:

a. Centering (pemusatan perhatian)

Centering adalah salah satu 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. Namun ada juga atlet yang begitu lama termakan oleh gangguan pikirannya.

b. Pengaturan Pernapasan

Pada orang yang mengalami ketegangan atau kecemasan biasanya ditandai dengan meningkatnya ketegangan otot, denyut jantung, serta respirasi meningkat. Keadaan seperti ini dapat diatasi dengan melakukan pernapasan yang dalam dan pelan, sehingga irama pernapasan yang semula cepat atau meninggi secara berangsur-angsur lambat atau menurun. Mengatur pernapasan juga merupakan usaha penenangan diri.

c. Latihan relaksasi otot secara progresif

Caranya adalah melakukan kontraksi otot secara penuh kemudian dikendurkan. Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama kurang lebih 60 menit. Bila otot-otot telah mencapai keadaan relaks, maka keadaan ini dapat mengurangi ketegangan emosional dan juga menurunkan tekanan darah serta denyut nadi.

Karenanya pada saat-saat tegang, orang sedapat mungkin memusatkan perhatiannya pada relaksasi otot.

2. Mencari Sumber Ketegangan

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

Cara ini dimaksudkan untuk melatih atlet dalam menghadapi situasi-situasi yang bisa timbul dalam pertandingan. Bentuk latihan pembiasaan adalah dengan cara simulasi yaitu latihan yang sengaja dibuat dengan menciptakan berbagai situasi yang menimbulkan ketegangan dalam batas-batas tertentu. Dengan cara ini atlet tidak lagi peka (*sensitive*) terhadap pengaruh lingkungan. Berikut ini beberapa contoh latihan pembiasaan:

- a. Berlatih dalam gedung dengan ventilasi yang kurang baik sehingga sirkulasi udara di dalamnya sangat mengganggu.
- b. Berlatih di lapangan dengan kondisi yang berbeda-beda, misalnya permukaan lapangan tidak rata, licin, terbuat dari bahan sintesis dan sebagainya.
- c. Berlatih dengan berbagai alat yang berbeda kualitas, misalnya berbagai merk shuttlecock, bola voli, bola basket dan sebagainya.
- d. Berlatih di alam dengan suhu dan cuaca yang berbeda-beda, misalnya di dataran dengan lapisan udara yang tipis (dataran tinggi), di daerah yang panas yang menyengat, dan sebagainya.
- e. Berlatih diruangan dengan sistem penerangan yang kurang memenuhi persyaratan.

4. Teknik-teknik khusus

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

- a. Melalui musik yang menjadi kegemaran atlet yang sedang mengalami ketegangan/kecemasan.

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

Strategi lain yang bisa digunakan dalam menurunkan kecemasan, Anshel (1990) mengemukakan sebagai berikut: (1) tinggalkan stress melalui aktivitas fisik, (2) hindarkan pemberian perintah “*relax*”, (3) kembangkan tugas-tugas yang sudah familiar, (4) simulasi pertandingan dalam proses berlatih, (5) strategi mental secara perorangan, (6) bangun kepercayaan diri, (7) hindari diskusi mengenai rekor team, (8) respon atlet yang mengalami cedera, (9) stop kecemasan dengan *self focusing*.

Orientasi Kedepan

.....

Ringkasan

Ketegangan (*stress*), kesiagaan (*arousal*), dan kecemasan (*anxiety*) merupakan istilah yang sering digunakan secara *interchangiebly*, ketiga istilah tersebut mempunyai arti dan makna yang berbeda.

Kecemasan menunjukkan gejala-gejala yang nampak pada fisik, psikis dan perilaku. Gejala pada fisik seperti peningkatan *adrenalin*: denyut nadi meningkat, berkeringat, kulit terasa dingin, sakit perut, napas cepat, otot tegang, mulut kering, dan buang air kecil terus menerus). Gejala pada psikis seperti (cemas, bingung konsentrasi berkurang, sulit membuat keputusan, berpikiran aneh, pikiran di luar kendali, gembira yang meluap-luap). Gejala pada perilaku (*behavior*) seperti (*nail biting, foot tapping, blinking, twitching, pacing, scowling and yawning*).

Pendekatan yang bisa diterapkan dalam menanggulangi kecemasan yaitu: (1) teknik intervensi: (centering, pengaturan pernapasan, latihan relaksasi otot secara progresif); (2) mencari sumber ketegangan; (3) pembiasaan: (berlatih dalam gedung dengan ventilasi yang kurang baik, berlatih di lapangan dengan

kondisi yang berbeda-beda, berlatih dengan berbagai alat yang berbeda kualitas, berlatih di alam dengan suhu dan cuaca yang berbeda-beda, berlatih diruangan dengan sistem penerangan yang kurang memenuhi persyaratan; (4) teknik-teknik khusus: (melalui musik, menanamkan dan memperkuat keyakinan atlet, menjauhkan atlet dari pembina atau official pencemas, menjelaskan kepada atlet bahwa ketegangan atau kecemasan dalam pertandingan adalah wajar).

Strategi lain yang bisa digunakan: (1) tinggalkan stress melalui aktivitas fisik, (2) hindarkan pemberian perintah “*relax*”, (3) kembangkan tugas-tugas yang sudah familiar, (4) simulasi pertandingan dalam proses berlatih, (5) strategi mental secara perorangan, (6) bangun kepercayaan diri, (7) hindari diskusi mengenai rekor team, (8) respon atlet yang mengalami cedera, (9) stop kecemasan dengan *self focusing*.

Pertanyaan Diskusi

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan stress, arousal, dan anxiety?
2. Apa perbedaan yang mendasar dari ketiga istilah tersebut?
3. Mengapa kecemasan harus ada dalam diri atlet menjelang pertandingan?
4. Sebutkan gejala-gejala kecemasan dari aspek fisik, psikis, dan perilaku?
5. Bagaimana cara menanggulangi kecemasan yang timbul pada diri atlet?

Daftar Pustaka

- Anshel, Mark H. (1990). *Sport Psychology. From Theory to Practice*. Third Edition. USA: Gorsuch Scarisbrick. Publishers.
- Apruebo, Roxel, A. (2005). *Sport Psychology*. Manila, Philipines: UST Publishing House.
- Cox. Richard. (1985). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Second Edition. USA: Wm. C. Brown Publishers.
- Greist, J..H. Jefferson, J.W. and Mark. (1986). *Anxiety and Its Treatment*. New York: Warner Books.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

- Hoedaya. D. (2000). *Pendekatan Psikologis dalam Pelatihan Bulutangkis*. Bandung: Tidak Diterbitkan.
- Martens. R. (1982). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher.
- Martens. R. (1982). *Coaching Guide to Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Orlick. Terry. (1998). *How to Manage Stress*. USA: Mind Tools Ltd.
<http://www.mindtools.com/stresscn.html>.
- Rusli Lutan (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, Proyek Pengembangan LPTK.
- Singgih, D.G. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Penerbit. BPK Gunung Mulia.
- Spielberger (1986). *State Trait Anxiety Inventory – STAI (from Y)*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Straub, W.F. (1987). *Sport Psychology: an Analysis of Athlete Behavior*. Ithaca: Mouvement.
- Sudibyo. S. (1989). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti.
- Weinberg, Robert S. And Daniel Gould. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Illinois: Human Kinetics.