

## MANAJEMEN STRES ATLET OLAHRAGA BEREGU

Oleh

Danu Hoedaya

FPOK - Universitas Pendidikan Indonesia

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program pelatihan manajemen stres bagi atlet cabang olahraga beregu, khususnya stres akut yang dialami atlet pada saat bertanding. Efektivitas keberhasilan program diukur dengan membandingkan tiga variabel terikat (tingkat intensitas stress, berkurangnya rasa stres setelah menggunakan strategi penanggulangan, efektivitas penanggulangannya). Sampel adalah 45 atlet mahasiswa pria dan wanita IKIP Bandung. Pembagian sampel ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan secara random berdasarkan hasil pengetesan tingkat kecemasan melalui instrumen *Competitive Anxiety State-Bandung* yang teruji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Pretest dan posttest menggunakan *self-report inventory* yang dirancang untuk mengukur ketiga variabel terikat, di samping pengisian format evaluasi program dan rekaman kegiatan individu untuk setiap kelompok. Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan ke arah efektivitas program yang diharapkan. Sampel kelompok eksperimen, dibandingkan dengan kelompok kontrol, memperlihatkan penurunan tingkat intensitas stres dan merasakan efektivitas daripada strategi penanggulangannya saat menghadapi beberapa stresor pertandingan.

**Kata-kata Kunci:** program manajemen stres, stres akut, tingkat intensitas stres, strategi penanggulangan, efektivitas program.

### **PENDAHULUAN**

Salah satu bidang kajian psikologi olahraga yang mulai banyak diperhatikan dan diteliti dalam dekade terakhir ini adalah stres. Dalam penelitian ini stres mengacu pada definisi Lazarus dan Folkman (1984) yang mengartikan stres psikologis sebagai hubungan yang spesifik antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap telah membebani atau melebihi batas toleransinya dan dinilai sebagai ancaman terhadap keselamatan atau kesehatan dirinya. Stres kompetitif telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari keterlibatan seorang atlet di dalam olahraga prestasi. Kroll (1982) menganggap stres dalam bertanding sebagai pengalaman yang kurang berkenan yang harus diderita atlet demi kehormatan suatu pertandingan. Menurut Orlick (1986) stres berlebihan yang dirasakan atlet pada saat bertanding disebabkan karena terlalu terfokusnya pikiran atlet pada faktor kemenangan. Akibatnya bisa menimbulkan kecemasan berlebihan yang menghalangi performa atlet yang

sesungguhnya. Kehadiran lawan bertanding saja sudah merupakan stresor atau sumber stres yang potensial, karena keberadaan lawan yang membatasi ruang gerak dan usaha atlet untuk tampil sebaik mungkin (Madden, Kirkby, McDonald et al., 1995). Jadi, perilaku atlet di arena pertandingan amat ditentukan oleh persepsinya terhadap situasi stres yang dialami serta kemampuan strategisnya dalam menghadapi situasi yang penuh rasa stres tersebut. Situasi pertandingan bisa memacu seorang atlet untuk lebih meningkatkan performanya, sebaliknya bagi atlet lain justru merupakan situasi yang menimbulkan stres (Madden, 1995). Positif atau negatifnya pengaruh rasa stres terhadap penampilan atlet amat tergantung dari efektivitas tindakan penanggulangannya terhadap situasi pertandingan yang penuh stres tersebut.

Stres yang dialami atlet pada saat bertanding disebut stres akut yang berlangsung dalam waktu relatif singkat, berpengaruh dalam jangka pendek, dan timbul dari konfrontasi yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak menyenangkan bagi atlet. Dampak negatif pada atlet antara lain tampak dari penurunan performa fisik dan mental, hilangnya konsentrasi, tidak fokus, dan meningkatnya rasa cemas. Contoh-contohnya seperti rasa sakit akibat cedera, melakukan kesalahan penampilan, sikap agresif lawan, peringatan keras dari wasit, keputusan wasit yang tidak berkenan, pelecehan verbal atau fisik oleh pemain lawan atau penonton. Perasaan stres yang tidak teratasi akan berkonsekuensi negatif seperti munculnya kegelisahan psikologis dan kecemasan (Greenberg, 1990). Perasaan stres yang berkepanjangan akan menyebabkan stres yang sifatnya kronis, yang selanjutnya akan mengganggu fungsi kognitif sehingga menjadi tidak efektif. Bagaimanapun, dalam dosis tertentu stres tetap dibutuhkan agar atlet tetap bisa terangsang untuk selalu berusaha tampil sebaik-baiknya dan dapat memenangkan pertandingan. Menurut Greenberg, stres seringkali dianggap sebagai motivator yang baik dalam usaha seorang atlet untuk tampil sebaik mungkin. Situasi pertandingan tidak memberikan banyak waktu bagi atlet untuk menanggulangi rasa stresnya, sehingga proses kognitif dalam mengambil suatu keputusan harus dilakukan dengan cepat. Memang, sewaktu pertandingan berlangsung tidak mungkin atlet bisa berlama-lama membiarkan dirinya larut dalam perasaan stresnya. Akan tetapi apabila atlet tidak memiliki strategi penanggulangan tertentu untuk mengatasinya, maka penampilannya pasti akan terganggu dan tidak maksimal. Dengan demikian kepada atlet perlu diberikan latihan-latihan tertentu yang bertujuan agar atlet memiliki kemampuan dalam mengelola dan menanggulangi perasaan stresnya pada saat bertanding.

Penanggulangan atau *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah pengaruh perubahan konstan dari perilaku yang disadari untuk mengatur tuntutan-tuntutan khusus yang bersifat internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi kapasitas toleransi seseorang. Penanggulangan dianggap sebagai suatu proses yang disadari, dan responsnya berupa strategi-strategi yang dilakukan seseorang dalam upaya menghadapi, mengurangi, atau mengatasi perasaan stres (Anshel, 1990). Strategi penanggulangan tertentu tidak selamanya efektif untuk mengatasi berbagai stresor yang timbul, yang perlu diperhatikan adalah tingkat keterkendalian situasi yang menimbulkan stres. Apabila situasinya cenderung terkendali, maka bisa dilakukan strategi penanggulangan yang sifatnya pendekatan (*approach*) kepada stresor yang timbul, misalnya, atlet yang yakin tidak akan terpancing emosinya akan bertanya kepada wasit alasan dia dihukum. Sebaliknya bila atlet kurang atau tidak memiliki kendali atas situasi yang menimbulkan stres, maka strategi penanggulangan yang sesuai adalah yang sifatnya menghindar (*avoidance*), paling tidak untuk sementara waktu. Suls dan Fletcher (1985) menjelaskan bahwa strategi menghindar (*avoidance*

strategies) paling efektif bila waktu kejadiannya singkat, sedangkan strategi mendekati (approach strategies) akan lebih efektif bila ukuran keberhasilannya bersifat jangka panjang.

Program-program keterampilan penanggulangan stres telah diadaptasi dan dites untuk digunakan dalam situasi pertandingan olahraga kompetitif. Salah satu program tersebut adalah *Stress Inoculation Training* (SIT) yaitu suatu program penanggulangan stress yang intinya adalah memberikan suntikan berbagai teknik yang bersifat cognitive-behavioral untuk menghadapi dan menanggulangi berbagai stress yang timbul. SIT merupakan program intervensi yang telah dikembangkan dengan baik berdasarkan suatu model yang menengahi keadaan stress secara kognitif (Lazarus, 1966; Meichenbaum, 1993). SIT terbukti efektif dalam memodifikasi respon terhadap stress, dan telah diaplikasikan pada berbagai bentuk permasalahan dan populasi, seperti pada atlet senam (Mace & Carrol, 1989), turun tebing (Mace, Carroll, & Eastman, 1986), dan cross-country (Ziegler, Klinzing, & Williamson, 1982). Kekurangan penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut adalah tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding efektivitas program intervensinya.

Dalam penelitian ini dikembangkan suatu program pelatihan manajemen stress yang disusun berdasarkan adaptasi dari SIT. Penelitian berorientasi pada pelaksanaan program tersebut dengan melibatkan atlet kompetitif cabang olahraga hockey lapangan. Sebagai suatu cabang olahraga beregu, prestasi penampilan banyak ditentukan oleh kualitas psikologis perorangan yang harus selaras dengan kualitas psikologis tim secara keseluruhan, antara lain kemampuan, baik secara individu maupun tim dalam mengatasi situasi penuh stres. Kekurangan yang menonjol dari para atlet adalah tidak mempunya mereka untuk tampil dengan baik di bawah tekanan. Penyebab utamanya adalah ketidakmampuan mereka untuk tetap berkonsentrasi pada performanya dalam keadaan stres (Hardy, 1990). Dari hasil penelitian Wismaningsih (1993) terungkap bahwa sebagian besar dari sampel atlet PON Jawa Barat sama sekali tidak berpengalaman dalam penggunaan teknik-teknik penanggulangan stres.

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas suatu program pelatihan manajemen stres yang mengacu pada langkah-langkah di dalam prosedur SIT. Efektivitas program diukur dengan membandingkan tiga variabel terikat (intensitas stres yang dirasakan, perasaan berkurangnya stres setelah menggunakan strategi tertentu, dan persepsi mengenai efektivitas penanggulangannya) yang diperoleh sebelum dan sesudah program selesai.

Sampel terdiri dari 45 atlet hockey pria dan wanita FPOK UPI yang telah memiliki pengalaman bertanding minimal di tingkat lokal, dan dibagi ke dalam dua kelompok berdasarkan hasil pengetesan tingkat kecemasan melalui CAS-B (Wismaningsih, 1993) yang telah teruji keterandalannya. Kelompok eksperimen berjumlah 24 orang (14 pria dan 10 wanita, rata-rata usia dan pengalaman bertanding masing-masing 22.4 tahun dan 2.25 tahun). Kelompok kontrol berjumlah 21 orang (12 pria dan 9 wanita, rata-rata usia dan pengalaman bertanding masing-masing 22.9 tahun dan 2.28 tahun). Dari keseluruhan sampel, 32 atlet lokal, 12 atlet propinsi, dan satu atlet nasional. Tidak satupun dari sampel yang pernah mengikuti program pelatihan manajemen stres. Tiap kelompok terdiri dari para atlet dengan tingkat kecemasan tinggi dan rendah dengan jumlah yang seimbang.

Program kelompok eksperimen terdiri dari tiga tahapan di mana pada masing-masing tahapan diberikan materi yang berbeda sebagai berikut: Pada tahap I (Konseptualisasi)

diberikan informasi mengenai stres, pemahaman tentang pengaruh stres serta pengaruh pikiran dan kata-kata negatif, identifikasi stresor akut saat pertandingan, dan kiat efektif di dalam penanggulangan stres. Pada tahap II (Pemberian dan Pengulangan Keterampilan) diberikan materi latihan pernafasan dalam, latihan rileksasi, penggunaan pernyataan diri positif, restrukturisasi kognitif, rileksasi dalam sekali nafas, visualisasi dasar, visualisasi berorientasi pendekatan terhadap masalah, dan visualisasi berorientasi menghindari dari masalah. Pada tahap III (Aplikasi) diberikan materi tunggal yaitu simulasi praktis yang menggambarkan suasana pertandingan penuh stres di mana sampel mempraktekkan setiap teknik yang telah diajarkan dalam usaha menanggulangi stresor akut. Materi edukatif yang diberikan pada program kelompok kontrol terdiri dari menetapkan sasaran, motivasi, dan pemutaran video mengenai pertandingan hockey pada berbagai turnamen internasional. Keseluruhan program yang diberikan pada masing-masing kelompok dilaksanakan dua kali seminggu dengan total 8 (delapan) kali pertemuan.

Tes awal dan tes akhir dilakukan melalui sebuah kuesioner dengan cakupan tujuh macam stressor akut yang diperoleh dari hasil penelitian terdahulu (Hoedaya, 1996). Ketujuh macam stresor akut yang dialami pada saat pertandingan adalah "Keputusan wasit yang dianggap salah", "Lawan mencetak gol dalam pertandingan yang berlangsung ketat", "Gagal memenuhi harapan sendiri untuk dapat tampil sebaik-baiknya", "Melakukan kesalahan dalam penampilan", "Teman seregu dikeluarkan dari pertandingan oleh wasit", "Melakukan kesalahan mental", dan "Cederanya pemain seregu yang diandalkan". Responden menjawab empat pertanyaan untuk setiap stresor yaitu (1) tingkat stres yang dirasakan pada satu titik dalam rentang 1 (sangat rendah) sampai 10 (sangat tinggi), (2) bentuk penanggulangan stres yang dilakukan, (3) tingkat berkurangnya stres dalam rentang 1 (samasekali tidak berkurang) sampai 10 (sangat berkurang), dan (4) efektivitas penggunaan suatu strategi dalam rentang 1 (samasekali tidak berhasil) sampai 10 (sangat berhasil). Juga digunakan beberapa alat ukur lain (manipulation checks) untuk memonitor aktivitas dan efektivitas sampel dalam mempraktekkan semua teknik dan strategi yang telah diajarkan.

## HASIL

Analisis statistik untuk menentukan efektivitas program dilakukan dengan menggunakan *Multivariate Analysis of Covariance* (MANCOVA) yang melibatkan ketiga variabel terikat untuk setiap dari tujuh stresor pertandingan dengan skor pretest sebagai covariate. Hasil penghitungan tidak menunjukkan adanya pengaruh signifikan untuk setiap stresor. Univariate F-test menunjukkan pengaruh perlakuan yang signifikan terhadap rasa berkurangnya stres pada waktu melihat teman seregu dikeluarkan wasit dari pertandingan,  $F(1.37) = 4.30$ ,  $p < 0.05$ . Sampel di kelompok eksperimen ( $\underline{M} = 7.39$ ,  $\underline{SE} = 0.21$ ) bila dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $\underline{M} = 7.16$ ,  $\underline{SE} = 0.23$ ) lebih mampu mengurangi rasa stres setelah berakhirnya perlakuan.

Untuk menentukan efektivitas setiap variabel terikat, dan untuk melacak ada tidaknya perbedaan kelompok dan stresor, digunakan *two-way repeated measures ANOVA* diantara kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) dan diantara stresor (tujuh stresor akut dalam pertandingan). Formula statistik yang sama digunakan untuk mengetahui perbedaan kelompok dan gender, dan dilakukan untuk setiap stresor. Hasilnya dijabarkan secara terpisah untuk setiap variabel.

Untuk variabel pertama (intensitas stres), ANOVA terhadap ke tujuh stresor menunjukkan pengaruh kelompok keseluruhan yang signifikan,  $F(1.43) = 9.29, p < 0.01$ . Ini berarti pelatihan manajemen stres terbukti efektif dalam menurunkan tingkat intensitas stres dengan digabungkannya ketujuh stresor. Khususnya, kelompok eksperimen secara signifikan menilai intensitas tiga macam stresor lebih rendah daripada kelompok kontrol. Ketiga stresor tersebut adalah "Gagal memenuhi harapan sendiri untuk dapat tampil dengan sebaik-baiknya"  $F(1.43) = 6.76, p < 0.05$ ; "Teman seregu dikeluarkan dari pertandingan oleh wasit"  $F(1.43) = 4.20, p < 0.05$ ; dan "Melakukan kesalahan mental"  $F(1.43) = 6.41, p < 0.05$ . Tabel 1 memperlihatkan Mean dan Standar Deviasi untuk setiap stresor pada kedua kelompok setelah selesainya perlakuan.

Tabel 1  
Mean dan Standar Deviasi Intensitas Stresor pada Kedua Kelompok

No	Stresor	Kel. Eksperimen		Kel. Kontrol	
		<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>
1	Keputusan wasit yang dianggap salah	-1.00	1.89	0.00	2.05
2	Lawan mencetak gol dlm pertandingan ketat	-1.33	1.34	-0.62	1.94
3	Gagal memenuhi harapan sendiri untuk dapat tampil sebaik-baiknya*	-1.38	1.93	0.24	2.23
4	Melakukan kesalahan dalam penampilan	-0.88	1.54	-0.38	2.01
5	Teman seregu dikeluarkan oleh wasit*	-2.00	1.95	-0.76	2.10
6	Melakukan kesalahan mental*	-1.21	1.72	0.10	1.73
7	Cederanya pemain seregu yang diandalkan	-1.25	1.87	-0.38	1.50
	* Signifikan pada $p < 0.05$				

Untuk analisis post-hoc setiap stresor, dilakukan penyesuaian tingkat alpha menjadi 0.007 melalui teknik Bonferroni. Hasilnya tidak menunjukkan perbedaan signifikan diantara kelompok dan gender pada setiap stresor. Pada pengujian tanpa penyesuaian Bonferroni, terdapat perbedaan kelompok yang signifikan untuk stresor "Gagal memenuhi harapan sendiri untuk dapat tampil sebaik-baiknya", "  $F(1.41) = 6.26, p < 0.05$ , dan stresor "Melakukan kesalahan mental", "  $F(1.41) = 5.31, p < 0.05$ . Meski tidak diperoleh signifikansi pada penyesuaian tingkat alpha, kecenderungan hasil penghitungan (lihat Tabel 1) menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menilai intensitas kedua stresor tersebut lebih rendah daripada kelompok kontrol. Bila dicermati lebih lanjut, perbedaan Mean pada setiap stresor cenderung menunjukkan penurunan intensitas stres yang dialami kelompok eksperimen bila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada tingkat signifikansi 0.05 terdapat pengaruh gender pada stresor "Lawan mencetak gol dalam pertandingan ketat",  $F(1.41) = 2.13, p < 0.05$ . Sampel pria ( $M = -1.46, SD = 1.58$ ) menilai intensitas stresor tersebut lebih rendah dibandingkan dengan wanita ( $M = -0.37, SD = 1.60$ ).

Untuk variabel kedua (berkurangnya rasa stres) tampak pengaruh kelompok keseluruhan yang signifikan,  $F(1.43) = 12.45, p < 0.01$ . Kelompok eksperimen lebih berkurang perasaan stresnya setelah melakukan strategi penanggulangan tertentu bila

dibandingkan dengan kelompok kontrol, khususnya terhadap stresor ” Keputusan wasit yang dianggap salah”,  $F(1.43) = 7.93$ ,  $p < 0.01$ , ” Lawan mencetak gol dalam pertandingan yang ketat”,  $F(1.43) = 9.77$ ,  $p < 0.01$ , dan ” Gagal memenuhi harapan sendiri untuk dapat tampil sebaik-baiknya”,  $F(1.43) = 5.44$ ,  $p < 0.05$ .

Teknik Bonferroni dilakukan untuk analisis post-hoc setiap stresor. Hasilnya tidak menunjukkan perbedaan signifikan diantara kelompok dan gender pada setiap stresor. Tanpa penyesuaian Bonferroni, terdapat perbedaan kelompok yang signifikan untuk stresor ”Keputusan wasit yang dianggap salah”,  $F(1.41) = 7.82$ ,  $p < 0.01$ ; ”Lawan mencetak gol dlm pertandingan ketat”,  $F(1.41) = 11.10$ ,  $p < 0.01$ ; dan ”Gagal memenuhi harapan sendiri untuk dapat tampil sebaik-baiknya”,  $F(1.41) = 5.39$ ,  $p < 0.05$ . Meski tidak diperoleh signifikansi pada penyesuaian tingkat alpha, kecenderungan hasil penghitungan seperti dapat dilihat pada perbedaan selisih Mean pre- dan post test masing-masing kelompok di Tabel 2, menunjukkan bahwa kelompok eksperimen telah berhasil menurunkan perasaan stresnya pada setiap stresor.

Tabel 2

Mean dan Standar Deviasi Rasa Berkurangnya Stres pada Setiap Stresor di Kedua Kelompok

No	Stresor	Kel. Eksperimen		Kel. Kontrol	
		<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>
1	Keputusan wasit yang dianggap salah*	2.25	1.98	0.62	1.88
2	Lawan mencetak gol dlm pertandingan ketat*	1.88	1.75	0.19	1.86
3	Gagal memenuhi harapan sendiri untuk dapat tampil sebaik-baiknya*	2.00	1.64	0.71	2.05
4	Melakukan kesalahan dalam penampilan	1.75	1.54	1.05	1.83
5	Teman seregu dikeluarkan oleh wasit	1.62	1.97	0.71	1.45
6	Melakukan kesalahan mental	1.58	1.91	0.57	1.99
7	Cederanya pemain seregu yang diandalkan	1.21	1.91	0.43	1.83
	* Signifikan pada $p < 0.05$				

Pada tingkat signifikansi 0.05, tampak pengaruh gender pada stresor ”Gagal memenuhi harapan sendiri untuk dapat tampil sebaik-baiknya”  $F(1.41) = 4.31$ ,  $p < 0.05$ . Pria ( $\underline{M} = 1.88$ ,  $\underline{SD} = 1.75$ ) melaporkan terjadinya penurunan rasa stres yang lebih tajam dibandingkan dengan wanita ( $\underline{M} = 0.74$ ,  $\underline{SD} = 2.02$ ).

Untuk variabel ketiga (efektivitas respon penanggulangan), hasil ANOVA terhadap ketujuh stresor tidak menunjukkan pengaruh kelompok keseluruhan yang signifikan,  $F(1.43) = 3.06$ ,  $p < 0.05$ . Teknik Bonferroni untuk analisis post-hoc menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan diantara kelompok dan gender pada setiap stresor. Tanpa penyesuaian Bonferroni, terlihat ada perbedaan kelompok yang signifikan untuk stresor ”Melakukan kesalahan mental”,  $F(1.43) = 4.82$ ,  $p < 0.05$ . Meskipun tidak diperoleh signifikansi pada penyesuaian tingkat alpha, kecenderungan hasil penghitungan seperti terlihat pada selisih Mean pre- dan post test masing-masing kelompok di Tabel 3, menunjuk ke arah yang positif. Sampel kelompok eksperimen cenderung menilai respon penanggulangannya untuk setiap

stresor pertandingan sebagai lebih efektif bila dibandingkan dengan respon penanggulangan sampel di kelompok kontrol.

Tabel 3  
Mean dan Standar Deviasi Efektivitas Respon Penanggulangan  
pada Setiap Stresor di Kedua Kelompok

No	Stresor	Kel. Eksperimen		Kel. Kontrol	
		<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>
1	Keputusan wasit yang dianggap salah	1.17	2.32	0.71	2.24
2	Lawan mencetak gol dlm pertandingan ketat	1.50	2.00	0.43	1.80
3	Gagal memenuhi harapan sendiri untuk dapat tampil sebaik-baiknya	0.92	2.16	-0.05	1.72
4	Melakukan kesalahan dalam penampilan	0.83	2.56	0.33	2.18
5	Teman seregu dikeluarkan oleh wasit	1.42	2.59	0.57	1.66
6	Melakukan kesalahan mental*	1.33	2.42	-0.14	2.63
7	Cederanya pemain seregu yang diandalkan	0.79	2.34	0.33	1.49
	* Signifikan pada $p < 0.05$				

## PEMBAHASAN PENELITIAN

Dari hasil analisis *manipulation checks* terungkap bahwa pada umumnya para pelatih kurang memperhatikan latihan-latihan mental yang seharusnya diberikan kepada para atlet untuk membantu mereka dalam mencapai sasaran latihannya sekaligus meningkatkan prestasinya. Hal ini tampak dari ketidakpedulian pelatih dalam membantu atlet menyusun rencana *goalsetting*-nya, dan masih sedikitnya atlet yang memahami teknik *mental imagery*. Implikasi kesenjangan ini adalah bahwa para pelatih umumnya perlu diberikan penataran atau *workshop* secara teratur dan berkesinambungan dalam mengaplikasikan berbagai teknik peningkatan kemampuan mental atlet. Keseluruhan hasil evaluasi membuktikan bahwa semua sampel memberikan respon amat positif terhadap materi pelatihan dan pembelajaran yang berkaitan dengan aspek-aspek psikologis olahraga prestasi. Hasil penelitian Wismaningsih (1993) membuktikan bahwa para atlet olahraga prestasi di Jawa Barat sering menemui kegagalan untuk dapat tampil dengan baik di bawah tekanan karena tidak memiliki pengalaman dalam cara-cara penanggulangan stres. Dikatakan pula bahwa atmosfir latihan atlet kurang kondusif karena program latihan terlalu terfokus pada aspek-aspek fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan masalah keterampilan psikologis atlet diabaikan. Jadi untuk ke depan tinggal lagi kemauan dan komitmen para pemuka dan pelatih olahraga untuk mengintegrasikan program-program pelatihan mental ke dalam program latihan keseluruhan yang diberikan kepada atlet.

Terungkapnya program keseluruhan kelompok eksperimen yang tidak signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol dapat dijelaskan sebagai berikut. Perlakuan

tersendiri terhadap kelompok kontrol telah meningkatkan motivasi sampel yang mungkin telah mempengaruhi proses stres dan strategi penanggulangan mereka, terlepas dari perlakuan SIT terhadap kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol telah diberikan perhatian sama dengan kelompok eksperimen, yang menurut Weinberg dan Comar (1994) telah menyebabkan kelompok kontrol amat termotivasi melakukan sesuatu yang dirasakannya sangat bermanfaat. Ross dan Olson (1981) berpendapat bahwa pengaruh placebo bisa mengurangi tingkat kecemasan dan menonjolkan segi-segi positif pada sampel. Menurut Ross dan Olson, setelah menerima placebo seseorang cenderung untuk menipu perkembangannya; sebabnya mungkin karena individu merasa bahwa perlakuan yang diterimanya itu penting, apakah demi kepentingan ilmu pengetahuan atau untuk kepentingan pribadi masing-masing.

Hasil analisis univariate membuktikan bahwa sebagian program SIT efektif dalam mengurangi intensitas beberapa stresor, serta rasa berkurangnya stres setelah menggunakan strategi tertentu. Efektivitas program yang tidak menyeluruh ini mungkin disebabkan karena sampel menggunakan macam-macam strategi dalam menanggulangi berbagai situasi stres, sehingga mereka juga akan memperlihatkan respon yang berbeda untuk situasi yang dipersepsikan berbeda pula. Dalam penelitian mengenai efektivitas strategi penanggulangan stres atlet cabang olahraga beregu (Hoedaya, 1996) ditemukan bahwa kebanyakan atlet belum bisa menentukan penggunaan strategi yang tepat untuk suatu situasi stres. Misalnya, strategi yang sifatnya aktif atau mendekati permasalahan hanya sesuai untuk diterapkan dalam situasi stres yang relatif berada dalam kendali seseorang. Jadi, seumpama atlet dihadapkan pada situasi pertandingan di mana lawan mengeluarkan kata-kata ancaman (hal yang berada di luar kontrol atlet yang diancam), maka sebaiknya digunakan strategi menghindar dan bukannya strategi aktif mendekati permasalahan yang dihadapi.

Temuan tentang tidak menonjolnya persepsi kelompok eksperimen tentang efektivitas strategi yang digunakannya, kontradiktif dengan beberapa temuan di mana sampel justru berkurang intensitas stresnya setelah menggunakan suatu strategi. Menurut Johnston dan McCabe (1993), adanya unsur keterkendalian dalam situasi stres akan menentukan efektivitas penggunaan strateginya. Johnston dan McCabe menjelaskan bahwa rasa keterkendalian yang dimiliki seseorang banyak tergantung dari keberhasilan pengalaman terdahulu dalam mengatasi situasi stres. Rasa keterkendalian akan memperkuat interaksi positif dengan tuntutan situasi. Artinya, tuntutan situasi tersebut akan dinilai sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi, dan bukan sebagai suatu ancaman. Sikap ini akan merangsang perasaan seseorang untuk memberikan respon yang lebih efektif terhadap situasi stres tertentu. Jadi ada kemungkinan bahwa sampel di kelompok eksperimen belum memiliki rasa keterkendalian yang memadai terhadap berbagai situasi stres, sehingga penggunaan macam-macam strategi yang telah diajarkan pada mereka belum memberikan hasil yang diharapkan.

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan. Jumlah sampel bisa ditambah agar terdeteksi berbagai pengaruh signifikan lainnya yang muncul. Penggunaan self-report measures dapat menyebabkan bias dan pemalsuan dalam hal ingatan (Folkman & Lazarus, 1985). Hal senada disampaikan oleh Larson, Kempe, dan Starrin (1988), bahwa *self-report measures* bisa menyebabkan beberapa problem metodologis seperti pengaruh ketertarikan sosial, ketidakjelasan bahasa, dan *memory bias* saat menyebutkan kembali pengalaman stres masa lalu. Di dalam penelitian ini, segala permasalahan tadi telah dibuat seminimal mungkin di mana semua bentuk *self-report measures* dilaksanakan dalam musim pertandingan dengan persiapan intensif untuk menghadapi kejuaraan regional. Karenanya sampel bisa lebih akurat

dalam mengingat kembali pengalaman stres yang lalu. Kendati ada kekurangan-kekurangannya, *self-report measures* merupakan salah satu teknik yang banyak digunakan untuk memperoleh data dari suatu fenomena psikologis, karena sifat kognitif dari proses penelitiannya sendiri. Selain itu, penelitian di bidang penanggulangan stres sangat tergantung dari *self-report measures* (Carver et al., 1989; Crocker, 1992).

Sejalan dengan pendapat Crocker et.al (1988), jangka waktu antara pre- dan post test kemungkinan tidak memberi keleluasaan bagi orang coba untuk menilai perubahan-perubahan yang terjadi pada ketiga variabel terikat dengan sebaik-baiknya. Di samping itu, situasi di mana sampel belum berpengalaman (Lazarus dan Folkman, 1984), serta informasi dan perlakuan yang belum pernah mereka peroleh sebelumnya (Miller, 1992), mungkin juga telah menambah dampak keseluruhan program yang tidak signifikan. Tiadanya pengalaman sampel dalam mengikuti program intervensi psikologis menyebabkan jumlah pertemuan yang telah terjadwalkan tidak memadai atau dirasakan kurang untuk dapat memahami dan merasakan sepenuhnya berbagai teknik penanggulangan yang diajarkan. Mace (1990) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa paling sedikit diperlukan waktu 16 minggu intervensi sebelum terlihat perubahan yang signifikan dalam kemampuan mengaplikasikan teknik-teknik penanggulangan stres. Demikian pula Weinberg dan Comar (1994) mengatakan bahwa para pakar konsultan psikologi olahraga menyarankan agar diberikan waktu antara tiga sampai enam bulan pada atlet untuk mempelajari, melatih, dan mengintegrasikan teknik penanggulangan stres ke dalam situasi pertandingan yang sebenarnya.

Penting pula dikemukakan pendapat Gold dan Roth (1993), bahwa setiap jenis profesi memiliki aspek-aspek tersendiri yang bisa menimbulkan stres. Implikasinya adalah, setiap cabang olahraga juga memiliki karakteristik khusus tersendiri yang tetap membedakannya dari cabang olahraga lainnya. Akibatnya, ada kemungkinan bahwa apabila ditelusuri lebih lanjut, tiap cabang olahraga juga memiliki stresor, intensitas stres, dan cara-cara penanggulangan yang berbeda pula. Jadi, pelatihan manajemen stres amat sensitif terhadap kebutuhan setiap cabang olahraga serta kebutuhan setiap atlet. Di dalam penelitian ini misalnya, perlakuan terhadap sampel dilaksanakan dalam sesi kelompok, di mana sampel mencoba mempelajari teknik-teknik yang sama secara bersama dan dengan pendekatan yang sama pula. Skenario untuk *mental imagery* yang diajarkan pada sampel misalnya, mencerminkan sebagian kecil dari situasi pertandingan dengan tidak memperhatikan kebutuhan tiap atlet dan posisi bermainnya. Minimnya jumlah sesi yang terkoordinir atau di bawah supervisi, serta tidak adanya tindak lanjut berupa intervensi individual telah berkontribusi pula terhadap dampak keseluruhan program pelatihan yang tidak signifikan.

Secara ringkas dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini memberikan sementara bukti tentang kegunaan diselenggarakannya program pelatihan manajemen stres untuk para atlet kompetitif cabang olahraga hockey di Indonesia. Khususnya, program pelatihan yang telah diselenggarakan terbukti efektif dalam mengurangi intensitas stres yang dirasakan atlet, dan menurunkan perasaan stres setelah menggunakan strategi penanggulangan tertentu. Karenanya, dengan memperhatikan hasil-hasil penelitian ini dapat dipastikan bahwa manajemen stres merupakan pendekatan yang efektif dalam melengkapi keterampilan atlet dengan berbagai teknik untuk menghadapi dan menanggulangi situasi-situasi stres dalam pertandingan. Aspek paling signifikan yang bisa dipetik dari penelitian adalah bukti nyata bagi para pelatih dan atlet Indonesia lainnya, bahwa seluruh sampel telah memiliki sikap positif terhadap prosedur penyelenggaraan pelatihan manajemen stres. Sampel telah

menunjukkan keinginan yang kuat untuk lebih mendalami perihal intervensi psikologis dalam rangka meningkatkan prestasinya. Indikasi ini mengarah pada dugaan kuat bahwa atlet kompetitif yang terlibat dalam penelitian ini mulai menyadari esensi dari pelatihan manajemen stres untuk menunjang perkembangan holistik dari penampilan prestasi olahraga mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M.H. (1990). The effectiveness of a stress training program in coping with criticism in sport: A test of the COPE model. Journal of Sport Behavior, 13, (4), 194-217. Medicine Federation, Alice Springs, NT, Australia.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social psychology, 56, (2), 267-283.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48, (1), 150-170.
- Gold, Y., & Roth, R.A. (1993). Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution. London: The Farmer Press.
- Hoedaya, D. (1996). Cross-cultural and gender comparisons on self-reported use and perceived effectiveness of selected pre-game and game coping strategies. Unpublished doctoral thesis. The University of Wollongong, NSW, Australia.
- Johnston, B., & McCabe, M.P. (1993). Cognitive strategies for coping with stress in a simulated golfing task. International Journal of Sport Psychology, 24, 30-48.
- Jones, J.G., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. In J.G. Jones & L. Hardy (Eds.), Stress and performance in sport (pp. 247-277). Chichester, England: Wiley.
- Kroll, W. (1982). Competitive athletic stress factors in athletes and coaches. In L.D. Zaichkowsky, & W.E. Sime (Eds.), Stress management for sport (pp. 1-10). Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Larsson, G., Kempe, C., & Starrin, B. (1988). Appraisal and coping processes in acute time-limited stressful situations: A case study of police officers. European Journal of Personality, 2, 259-276.
- Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Mace, R.D. (1990). Cognitive behavioral intervention in sport. In J.G. Jones & L. Hardy (Eds), Stress and performance in sport (pp. 203-230). Chichester, England: Wiley.
- Mace, R.D. & Carrol, D. (1989). The effects of stress inoculation training on self-reported stress, observers rating of stress, heart rate and gymnastic performance. Journal of Sport Science, 7, 257-266.
- Mace, R.D., Carroll, D. & Eastman, C. (1986). Stress inoculation training to control anxiety and enhance performance in sport. In J. Watkins, T. Reilly, & L. Burwitz (Eds.). Sport science: Proceedings of the VIII commonwealth and international conference on sport, physical education, dance, recreation and health. (pp. 175-180). London: E. & F.N. Spon.
- Madden, C.C. (1995). Ways of coping. In T. Morris & J. Summers (Eds.), Sport psychology: Theory, applications and issues (pp. 288-310). Queensland: John Wiley & Sons.
- Madden, C.C., Kirkby, R.J., McDonald, D., Summers, J.J., Brown, D.F., & King, N.J. (1995). Stressful situations in competitive basketball. Australian Psychologist, 30, (2), 119-124.
- Meichembaum, D. (1993). Stress inoculation training: A 20-year update. In P.M. Lehrer, & R.L. Woolfolk (Eds.), Principles and practice of stress management (2<sup>nd</sup> ed.). (pp. 373-398). New York: The Guilford Press.
- Miller, S.M. (1992). Individual differences in coping process: What to know and when to know it. In B.N. Carpenter (Ed.), Personal coping: Theory, research, and application (pp. 77-91). Westport, CT: Praeger Publisher/Greenwood Publishing Group.
- Orlick, T.D. (1986). Psyching for sport: Mental training for athletes. Champaign, IL: Leisure Press.
- Ross, M., & Olson, J.M. (1981). An expectancy-attribution model of the effects of placebos. Psychological Review, 88, (5), 418-437.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. Health Psychology, 4, 249-288.
- Weinberg, R.S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. Sports Medicine, 18, (6), 406-418.
- Wismaningsih, N. (1993). The relationship of competitive anxiety and the motive for success to achievement in championships of individual sports. Unpublished doctoral thesis. University of Padjadjaran Bandung, West Java, Indonesia.

Ziegler, S.G., Klinzing, J., & Williamson, K. (1982). The effects of two stress management training programs on cardiorespiratory efficiency. Journal of Sport Psychology, 4, 280-289.