

Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang

Lalu Gigir Gilas Pristiwa¹, Fathul Lubabin Nuqul²

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; Jl. Gajayana No. 50 Malang
65144, Telp. +62 (341) 551-354

e-mail: ¹lalugigirgilaz11@gmail.com, ²lubabin_nuqul@uin-malang.ac.id

Abstract. *Fighting anxiety often occurs in male and female athletes, as well as individual group sports and sports. The anxiety is a feeling of worry, anxiety, and uneasiness by considering the game as something dangerous. There are many factors that can cause an athlete to experience anxiety during a match that is dysfunctional thoughts and stress, academic problems, anxiety injuries, and poor team relationships. Other factors also exist from such individuals and the environment, such as negative thoughts on the outcome of the game, the pressure of the coach or supporters. Therefore, the fighting anxiety is very important to be known by every athlete or team that will compete, in order to be able to improve its best performance in the face of the game. This study used a quantitative approach measured using the scale of The Sport Interference Checklist (SIC) to measure athlete's anxiety. The subjects of the study were 110 people consisting of athletes of students in the Sports student Unit State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. With male gender of 64 people and 46 women, as well as individual sports from two sports that is badminton and table tennis totaling 31 people and sports groups from four sports that is soccer, volleyball, basketball, and sepak takraw amounted to 79 person. The analysis is descriptive analysis. The results showed that there was no difference between sex of male athlete with percentage 63,00% and woman equal to 66,89%, because anxiety at athlete evaluated from gender have no significance, and difference between type of individual sport with percentage 67, 12% and sports groups of 63.64%, if reviewed the anxiety of the athlete's sports type does not have significant. This means that athletes in the Sport students Unit equally have anxiety problems when playing.*

Keyword: *gender; type of sport; anxiety*

Abstrak. Kecemasan bertanding sering terjadi pada atlet laki-laki dan perempuan, serta olahraga kelompok dan olahraga individu. Kecemasan tersebut merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat pertandingan yaitu disfungsi pikiran dan stress, masalah akademik, kecemasan cedera, dan hubungan dengan tim yang kurang. Faktor lainnya juga terdapat dari individu tersebut maupun lingkungannya, seperti adanya pikiran negatif pada hasil pertandingan, tekanan dari pelatih maupun *supporter*. Oleh sebab itu, kecemasan bertanding sangat penting untuk di ketahui oleh setiap atlet maupun tim yang akan bertanding, agar mampu meningkatkan performa terbaiknya dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diukur menggunakan skala *The Sport Interference Checklist* (SIC) untuk mengukur kecemasan atlet. Subyek penelitian berjumlah 110 orang yang terdiri dari atlet mahasiswa yang ada di Unit kegiatan mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan jenis kelamin laki-laki 64 orang dan perempuan 46 orang, serta olahraga individu dari dua cabang olahraga yaitu bulutangkis dan tenis

meja berjumlah 31 orang dan olahraga kelompok dari empat cabang olahraga yaitu sepak bola, bola voli, bola basket, dan sepak takraw berjumlah 79 orang. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan antara jenis kelamin atlet laki-laki dengan persentase 63,00% dan perempuan sebesar 66,89%, karena kecemasan pada atlet ditinjau dari jenis kelamin tidak memiliki signifikansi, serta perbedaan antara jenis olahraga individu dengan persentase 67,12% dan olahraga kelompok sebesar 63,64%, jika ditinjau kecemasan dari jenis olahraga atlet tidak memiliki signifikansi. Artinya atlet yang ada di UKM Unit Olahraga sama-sama memiliki permasalahan kecemasan saat bertanding.

Kata kunci: jenis kelamin; jenis olahraga; kecemasan.

Untuk menjadi seorang atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal maka terdapat beberapa faktor yang dibutuhkan diantaranya kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding sehingga menyebabkan atlet merasa cemas (Komarudin : 2015).

Kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan (Weinberg & Gould, 2007), reaksi cemas disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan (Yetisa Ika Putri : 2007). Kecemasan menjadi mekanisme fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga individu dapat menyiapkan diri dalam melakukan reaksi

adaptif yang sesuai (Alwisol, 2004). Kecemasan akan datang ketika tekanan dari luar maupun dari dalam setiap personal atlet. Faktor dari luar yang bisa menyebabkan atlet merasa cemas salah satunya yaitu tekanan dari pihak pelatih, *supporter* maupun tim, hal tersebut mampu mendatangkan kecemasan pada diri atlet yang bisa menghambat penampilan terbaik atlet tersebut. Faktor dari dalam atlet yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan salah satunya yaitu adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi (Gunarsa : 2008). Seperti diketahui bahwa pikiran negatif sebelum bertanding, memikirkan hal-hal yang tidak positif untuk menghadapi pertandingan mampu menyebabkan atlet merasa cemas.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Sebagai

ilustrasi, seorang atlet bisa jadi cemas ketika bertanding dengan jumlah penonton yang besar. Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya (Harsono : 1998).

Perbedaan tingkat kecemasan ini terjadi pada jenis olahraga atlet. Athan dan Sampson (2013) menyebutkan bahwa atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga individual mengalami cemas lebih tinggi dibandingkan atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga kelompok. Pada penelitian ini sekitar 65% atlet yang terlibat merupakan atlet cabang olahraga individual (tarung derajat, kempo, karate, tinju, taekwondo, anggar, panahan, atletik, dan menembak). Dalam penelitian Rastogi dan Katiyar (2014) membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga catur dan kriket, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kriket dan catur, dimana pada cabang olahraga kriket tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang catur. Hal ini menggambarkan bahwa jenis aktivitas olahraga yang berbeda dapat memicu kecemasan bertanding yang berbeda pula.

Beberapa hal dapat menyebabkan hal ini terjadi dalam penelitian tersebut seperti faktor usia, jenis kelamin, dan jenis olahraga individual atau kelompok. Pada faktor usia dapat dilihat bahwa sekitar 71,6% atlet merupakan individu dewasa (usia 20-28 tahun), sisanya (28%) merupakan atlet remaja (17-19 tahun). Selanjutnya penelitian lain yang menyatakan berbagai sumber kecemasan bertanding yang dialami atlet juga dikemukakan oleh Prasetya, Supriono dan Ramli (2013), kecemasan yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal salah satunya adalah permasalahan kecemasan yang tinggi. Sebagai individu yang menjadi perwakilan dalam mengikuti olahraga bergengsi di kancah olahraga nasional dan diharapkan mampu membawa prestasi bagi daerahnya, atlet sangat rentan mengalami kecemasan bertanding. Oleh karena itu, kecemasan yang muncul hendaknya mampu dikelola oleh atlet sehingga atlet mampu tampil dengan performa terbaiknya.

Perbedaan tingkat kecemasan juga terjadi pada jenis kelamin atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Mahakharisma (2014)

berdasar hasil penelitian tersebut bahwa tingkat kecemasan atlet bulutangkis pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta menyebutkan bahwa atlet putra mengalami kecemasan sebesar 70%, dan kecemasan atlet putri sebesar 54.28%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menjelang pertandingan pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan tingkat kecemasan atlet laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hal ini menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan antara atlet laki-laki dengan perempuan.

Lebih lanjut dipaparkan oleh Mahakharisma (2014) disimpulkan bahwa keterampilan mengelola emosi diperlukan bagi atlet baik laki-laki, perempuan, olahraga kelompok, maupun olahraga individu guna mencapai pertandingan terbaik atlet itu sendiri. Oleh karena itu, melalui penelitian ini ingin diketahui tingkat kecemasan pada atlet. Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan ditinjau dari jenis kelamin dan jenis olahraga pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Identifikasi subjek

Subyek penelitian berjumlah 110 orang yang terdiri dari atlet mahasiswa

Memahami kecemasan atlet sangat dibutuhkan bagi setiap individu atlet maupun secara tim agar dalam menjalani pertandingan dapat menunjukkan performa terbaik yang di inginkan oleh pelatih dan apa yang telah di latih selama proses latihan atlet

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding pada atlet laki-laki dan perempuan, serta mengetahui tingkat kecemasan bertanding pada olahraga individu dan kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang serta bertujuan untuk memberikan sumbangsih pengetahuan dan saran bagi perkembangan keilmuan psikologi dan diharapkan menambah kajian ilmu psikologi untuk memahami perbedaan tingkat kecemasan atlet laki-laki dan perempuan maupun olahraga individu dan kelompok.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta perbedaan tingkat kecemasan atlet ditinjau dari jenis olahraga individu dan olahraga kelompok.

Metode

yang ada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan jenis kelamin

laki-laki 64 orang dan perempuan 46 orang, serta olahraga individu dari dua cabang olahraga yaitu bulutangkis dan tenis meja berjumlah 31 orang dan olahraga kelompok dari empat cabang olahraga yaitu sepak bola, bola voli, bola basket, dan sepak takraw berjumlah 79 orang. Jenis sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling* (sampel acak sederhana) ialah sebuah sampel yang diambil sedemikian rupa sehingga tiap unit penelitian dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

Instrumen penelitian

Metode pengumpulan data menggunakan skala *The Sport Interference Checklist* (SIC), skala yang berpedoman pada berbagai ahli Brad Donohue, N. Clayton Silver, Yani Dickens, Tracey Covassin and Kevin Lancer (2007) untuk mengukur kecemasan atlet. Total aitem dalam skala tersebut berjumlah 28 aitem dengan empat aspek yaitu disfungsi pikiran dan stress, masalah akademik, kecemasan cedera, dan kecemasan tentang hubungan tim yang kurang harmonis. SIC mengukur aspek disfungsi pikiran dan stress dari variabel kecemasan atlet yang meminta subyek memberikan skor terhadap aitem pada aspek tersebut. Contoh pernyataannya “saya cenderung minder saat berhadapan dengan lawan di lapangan”. $\alpha = 0,873$. Aspek masalah

akademik dalam variabel kecemasan atlet, contoh pernyataannya “Prestasi akademik saya kurang baik”. $\alpha = 0,879$. Kemudian aspek kecemasan cedera dalam variabel kecemasan atlet, contoh pernyataannya “saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan saat mengalami cedera”. $\alpha = 0,875$. Selanjutnya aspek hubungan dengan tim yang kurang dalam variabel kecemasan atlet, contoh pernyataan dalam aspek ini “saya kesulitan membangun kekompakan dengan tim”. $\alpha = 0,875$.

Teknik analisis

Analisis data pada penelitian ini dibantu dengan program *microsoft excel* dan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 22.0 *for windows*. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi dan analisis independent sampel t tes.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 23,6%; sedang sebanyak 74,5%; dan rendah sebanyak 1,8%. Kategorisasi tingkat kecemasan subyek dijelaskan pada tabel 1 berikut ini.

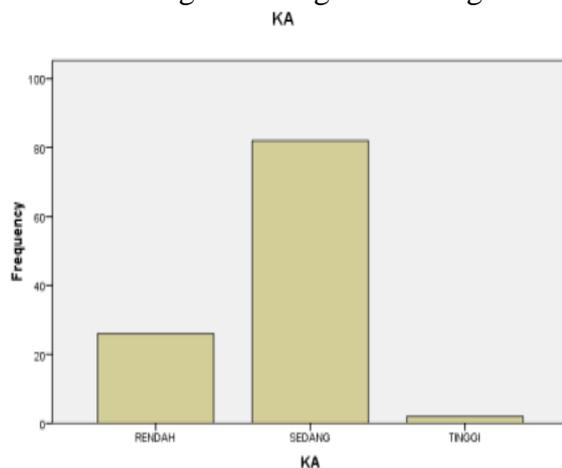
Tabel 1: Kategorisasi Kecemasan Atlet

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Rendah	89 – 120	26	23.6%
Sedang	56 – 88	82	74.5%
Tinggi	24 – 55	2	1.8%

Tabel 1 tersebut menunjukkan bahwa secara umum bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tersebut rata-rata memiliki

kecemasan yang sedang. Diagram kategorisasi tingkat kecemasan subyek penelitian dijelaskan pada gambar berikut ini.

Gambar 1: Diagram Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet



Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa kategorisasi kecemasan atlet terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 74,5%. Dari nilai prosentase kecemasan atlet dapat di artikan atlet yang berada di UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan, walaupun tingkat kecemasan setiap atlet tidak terlalu tinggi, hal ini berarti secara umum kecemasan atlet di UKM Unit Olahraga memiliki skor kecemasan sedang yang di alami oleh seluruh atlet UKM Unit Olahraga.

Hasil uji deskripsi menurut aspek kecemasan menunjukkan bahwa atlet mahasiswa mempunyai kecenderungan kecemasan yang tinggi mendapatkan cedera dalam pertandingan. Untuk aspek yang lain, seperti disfungsi kognisi, kecemasan tentang tim dan kecemasan tentang akademik cenderung moderat atau sedang. Lebih lengkapnya bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi per aspek untuk kecemasan atlet mahasiswa.

No	Aspek	Jumlah Kategorisasi		
		Tinggi (%)	Sedang (%)	Rendah (5)
1	Disfinsi Kognisi	0 (0%)	31 (28,2%)	79 (71,8)
2	Keharmonisan Tim	3 (2,7)	81 (73,6%)	26 (73,6%)
3	Cedera	103 (93,6%)	7 (6,4%)	0 (0%)
4	Akademik	3 (2,7)	88 (80,0%)	19 (17,3)

Berdasarkan hasil analisis kecemasan atlet ditinjau dari jenis kelamin hipotesis penelitian ini bahwa atlet perempuan memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada atlet laki-laki yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil uji t satu sisi untuk dua sample bebas menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. Atlet perempuan memiliki kecemasan ($M = 66,89$, $SD = 12,47$) sedangkan atlet laki-laki ($M = 63,00$, $SD = 10,48$), $t = -1,752$, $p = 0,083$. Dari data diatas menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan tidak di terima karena tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara kecemasan atlet laki-laki dengan perempuan.

Untuk hasil analisis kecemasan atlet ditinjau dari jenis olahraga hipotesis penelitian ini bahwa atlet olahraga individu memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada atlet olahraga kelompok yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil uji t satu sisi untuk dua sample bebas menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. Atlet olahraga

individu memiliki kecemasan ($M = 67,12$, $SD = 12,74$) sedangkan atlet olahraga kelompok ($M = 63,64$, $SD = 11,04$), $t = -1,424$, $p = 0,157$. Dari data diatas menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan tidak di terima karena tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara kecemasan atlet individu dengan atlet kelompok.

Diskusi

Secara umum, tingkat kecemasan atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dari hasil analisis deskripsi memiliki kecemasan sedang. Hasil uji analisis deskripsi dan uji *independent sampel t test* penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta jenis olahraga individu dan olahraga kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat di terima.

Jika tingkat kecemasan atlet ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Karena tidak memiliki signifikansi antara atlet laki-laki dan

perempuan, secara umum atlet yang ada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan yang sama. Hal ini berbeda dengan penelitian Myers (1983) yang menyatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Myers (1983) menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan. Penelitian lain, Smith (1968) mengungkapkan perempuan lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata. Lebih jauh lagi, dalam berbagai studi kecemasan secara umum, menyatakan bahwa perempuan lebih cemas daripada laki-laki (Maccoby dan Jacklin, 1974).

Sedangkan kecemasan atlet ditinjau dari jenis olahraga, dari hasil analisis menyebutkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan. Karena atlet olahraga individu memiliki tingkat kecemasan yang sama dimiliki oleh atlet olahraga kelompok. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Simon dan Marten (Hardy, dkk.1999) menyatakan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet dalam olahraga individual dibandingkan bertanding secara tim.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan atlet antara laki-laki dan perempuan pada atlet UKM Unit Olahraga Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dikarenakan atlet laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki kecemasan yang sama rata. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kecemasan laki-laki dan perempuan tidak memiliki skor yang signifikan pada atlet yang ada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki Mahakharisma (2014) menunjukkan hasil dalam penelitiannya bahwa tingkat kecemasan dan *stress* menjelang pertandingan pada atlet POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan atlet yang ada di UKM Unit Olahraga dalam kategori sedang dan tidak adanya perbedaan antara atlet laki-laki dan perempuan.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan juga terdapat pada hasil antara atlet olahraga individu dan olahraga kelompok. Karena secara umum atlet individu memiliki kecemasan yang sama di alami oleh atlet kelompok. Hal ini disebabkan karena takut mengalami kegagalan *fear offailure* atau takut menderita kekalahan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Rastogi dan Katiyar (2014) membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas

olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga individu catur dan olahraga kelompok kriket, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kelompok kriket dan olahraga individu catur, dimana pada cabang olahraga kelompok kriket tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang olahraga individu catur.

Ada berbagai faktor yang menyebabkan kecemasan atlet muncul terutama perasaan khawatir, gelisah karena takut gagal dalam pertandingan, takut cedera atau mencederai lawan, dan takut tidak mampu bertanding dengan baik merupakan beban tersendiri dan dapat menjadi suatu stressor yang dapat menimbulkan kecemasan apabila atlet tersebut tidak dapat mengatasinya (Gunarsa, 1996). Selaras dengan penelitian Amir (2012) mengungkapkan unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet. Selain itu stress bersifat kumulatif maka terjadinya kecemasan pada atlet juga bisa disebabkan oleh faktor diluar individu atlet seperti tekanan dari penonton, lingkungan keluarga dan pelatih. Hal senada ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya bahwa sikap pelatih yang

khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah takut cedera dan gemetar saat bertanding sehingga cenderung bertahan daripada untuk menyerang dan merebut poin/angka (Gunarsa, 2004: 69).

Kecemasan yang tinggi mendapatkan didera akan mengakibatkan seorang atlet gagal menampilkan penampilannya dengan baik. Di lapangan atlet enggan mengambil resiko untuk melakukan gerakan tertentu. Bahkan kecemasan ini akan memunculkan Perasaan trauma bahkan depresi menjadikanya kurang berprestasi. Intervensi psikologi yang bisa digunakan untu mengatasi hal ini adalah dengan konseling, relaksasi dan stres managemen. Reese, Pittsinger, & Yang (2012)

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa tingkat kecemasan seseorang berbeda-beda hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor dan ditandai dengan perasaan kekhawatiran yang mendalam, ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya, dimana kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang dapat dilihat dari gejala fisiologis, psikologis serta sosial pada individu yang mengalaminya (Puspitasari,2010).

Tingkat kecemasan atlet secara umum yang ada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan pada taraf sedang,

yang artinya hampir seluruh atlet mengalami cemas walaupun tidak memiliki signifikansi tingkat kecemasan jika di tinjau dari jenis kelamin dan jenis olahraga. Akan tetapi, hal ini membuat atlet menjadi tidak percaya diri dalam menghadapi pertandingan. Faktor-faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan atlet dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak lain untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami atlet menjelang dilangsungkannya pertandingan, sehingga dapat dibentuk atlet yang kuat secara mental serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada atlet laki-laki dengan atlet perempuan dan tingkat kecemasan atlet olahraga individu dengan atlet olahraga kelompok. Kemungkinan disebabkan karena kondisi lingkungan atlet yang berada di kampus dan tergabung pada UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tekanan kuliah maupun tuntutan latihan rutin dari kampus yang menyebabkan kecemasan atlet antara laki-laki dan perempuan sudah tidak banyak berbeda, senada juga dengan atlet olahraga individu dan olahraga kelompok yang tidak banyak memiliki perbedaan yang signifikan. Karena kecemasan adalah suatu gejala yang universal dapat di alami oleh

siapa saja termasuk atlet yang berada di UKM Unit Olahraga. Oleh karena itu, kecemasan atlet UKM Unit Olahraga secara keseluruhan mengalami cemas pada saat bertanding maupun sebelum bertanding dan tidak bisa ditinjau dari jenis kelamin maupun jenis olahraga, karena tidak memiliki signifikansi. Pada penelitian ini memiliki kekurangan, yaitu kurangnya sample maupun penggalan data lebih dalam untuk mencari penyebab atlet yang tergabung pada UKM Unit Olahraga tersebut mengalami kecemasan.

Kesimpulan

Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menunjukkan tidak signifikansi kecemasan bertanding pada atlet perempuan dengan atlet laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis tidak bisa diterima karena perbedaan yang tidak bermakna antara tingkat kecemasan antara atlet laki-laki dengan atlet perempuan.

Sedangkan hasil penelitian tingkat kecemasan bertanding antara olahraga individu dan olahraga kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding

yang di tunjukkan dalam penelitian ini. Hasil penelitian tersebut tidak memiliki signifikan yang tinggi, artinya bahwa penelitian ini menunjukkan perbedaan yang tidak bermakna antara tingkat kecemasan bertanding olahraga individu dengan olahraga kelompok dan hipotesis dalam penelitian ini tidak bisa di terima. Namun, Secara keseluruhan atlet yang tergabung di UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan yang sama antara laki-laki dengan perempuan dan olahraga individu dengan olahraga kelompok.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil dan proses penelitian. Subyek penelitian disarankan untuk berlatih secara mandiri dalam mengurangi gejala dan kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang pertandingan dan lebih meningkatkan latihan, jam terbang perlombaan dan cara mengatasi rasa cemas agar kematangan secara psikologis semakin meningkat. Peneliti selanjutnya diharapkan mengambil data penelitian di awal ketika atlet bertanding dan sebelum bertanding, kemudian menambah jumlah sample dalam penelitian selanjutnya, serta melihat gejala-gejala yang terjadi ketika atlet sedang bertanding dan sebelum bertanding. Selanjutnya saran untuk kampus yaitu dengan mengadakan atau mengembangkan kegiatan-kegiatan yang

sifatnya berhubungan dengan psikologis atlet, beberapa cara bisa dilakukan seperti memberikan latihan psikologis kedalam program latihan untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.

Kepustakaan

- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Umm Press.
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, (1), 325-347.
- Athan. N. & Sampson, I. (2013). Coping With Pre-Competitive Anxiety In Sports Competition. *European Journal of Nature and Applied Sciences*, (1), Hal 1-9.
- Brad Donohue, N. Clayton Silver, Yani Dickens, Tracey Covassin and Kevin Lancer.(2007). Development and Initial Psychometric Evaluation of the Sport Interference Checklist. *Jurnal of Behavior modification*, 31, 944-946. SAGE.
- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hardy, L, Jones, G, Gould, D. (1999). *Understanding Psychological Preparation for Sport :Theory and*

- Practice of Elite Performers*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maccoby, E.E & Jacklin, C.N. (1974). *The Psychology of Sex Differences*. Stanford: Stanford University.
- Mahakarisma, R. (2014). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi . FIK UNY.
- Myers, E. G. (1983). *Social Psychology*. Tokyo :McGraw Hill.
- Putri, Eka Yetisa. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencaksilat Seluruh Indonesia*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Puspitasari, Y. P. (2010). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan SMAN 1 SURAKARTA Menjelang Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri*. Tesis. Fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Rastogi, N. K., & Katiyar, V. (2014). A comparative study of sport competition anxiety test between college level chess and cricket players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3,(3).
- Reese, L.M.S., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012) Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1, 71-79.
- Gunarsa. S (2008). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Gunarsa. S (2004). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Gunarsa. S (1996) *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Smith, H.C., (1968), *Personality Development*, New York: Mc.Graw-Hill Book Co.
- Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.