

## KECEMASAN BERTANDING SISWA

### *ANXIETY OF COMPETING STUDENTS*

<sup>1)</sup> **Ardian Nur Romadhan**, <sup>2)</sup> **Firli Ariska**, <sup>3)</sup> **Rahayu Rafitasari**

<sup>1,2,3)</sup> Magister Sains Psikologi, Sekolah Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos 1, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57162.

\*Email: ardian.romadhan@yahoo.com

#### ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kecemasan bertanding siswa (KBS) dalam mengikuti perlombaan Peraturan Baris Berbaris (PBB) dan faktor-faktor kemungkinannya. Penelitian ini merupakan studi kasus menggunakan model prosedural bersifat deskriptif, pengambilan sampel dilakukan dengan “purposive sampling” pada delapan belas siswa/anggota ekstrakurikuler paskibra yang pernah mengikuti perlombaan dan mengalami gejala kecemasan ketika berada di lokasi pertandingan yang ditandai oleh perasaan gugup. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Focus Group Discussion (FGD). Data dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil analisis data menunjukkan terdapat penurunan peak performance akibat dari kecemasan bertanding siswa. Hal ini berarti bahwa faktor-faktor kecemasan bertanding siswa mengakibatkan menurunnya peak performance pada saat siswa bertanding. Penyebab KBS adalah kurangnya pengalaman siswa dalam mengikuti pertandingan, kurangnya intensitas dalam latihan membuat pasukan kurang percayadiri, ketakutan akan melakukan kesalahan dalam pertandingan. Bentuk KBS yang dirasakan siswa adalah tangan gemetar, denyut jantung yang meningkat, keringat berlebihan, terganggunya sistem pencernaan, gelisah, sulit memahami aba-aba, dan menurunnya konsentrasi. Upaya yang dilakukan dalam menghadapi KBS pengalihan kognitif, siswa fokus dengan pertandingan, tidak terpengaruh oleh gangguan-gangguan eksternal berupa perasaan terintimidasi oleh adanya juri dan kehadiran penonton.

**Kata Kunci** : peak performance, bertanding, ekstrakurikuler paskibra, kecemasan.

#### ABSTRACT

*The research aims to find out the anxiety of competing students (KBS) in participating in the Peraturan Baris Berbaris (PBB) competition and the enabling factors. This study is a case study using a descriptive procedural model, the sampling was done by "purposive sampling" on eighteen students / members of the postgraduate extracurricular who had participated in the race and experienced anxiety symptoms while at the match location which was marked by nervous feelings. Data collection techniques used are Focus Group Discussion (FGD). Data were analyzed descriptively qualitative. The results of data analysis showed that there was a decrease in peak performance due to the anxiety of competing students. This means that the anxiety factors of student competition result in a decrease in peak performance when students compete. The cause of KBS is the lack of experience of students in participating in a match, lack of intensity in training to make troops less confident, fear of making mistakes in matches. The form of KBS felt by students is trembling hands, increased heart rate, excessive sweating, disruption of the digestive system, anxiety, difficulty understanding the signals, and decreased concentration. Efforts made in dealing with KBS cognitive transfer, students focus on matches, are not affected by external disturbances in the form of feeling intimidated by the jury and the presence of the audience.*

**Keywords**: peak performance, competition, extracurricular paskibra, anxiety.

#### PENDAHULUAN

Dalam pendidikan formal yang diselenggarakan di sekolah-sekolah tentunya siswa memiliki tugas dan tanggungjawab baik dalam bidang intrakurikuler, kokurikuler dan ekstra-kurikuler. Pada kamus

besar Bahasa Indonesia ekstrakurikuler / eks-tra-ku-ri-ku-ler // *ékstrakurikulér* / adalah kegiatan belajar di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan dalam bidang ekstrakurikuler ini bersifat menumbuh kembangkan minat dan bakat siswa seperti: palang merah remaja, olimpiade/lomba mata pelajaran, karya ilmiah remaja, pramuka, pecinta alam, jurnalistik, kesenian, olahraga, keagamaan dll. Di dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, siswa tidak hanya berperan sebagai orang yang mendapat pelatihan saja, tetapi juga berperan sebagai pemberi informasi. Artinya siswa dituntut untuk berperan aktif dalam segala aktifitas kegiatan ekstrakurikuler dalam berbagai tuntutan peran tugas anggota ekstrakurikuler.

Pasukan pengibar bendera merupakan salah satu kegiatan untuk menanamkan jiwa kedisiplinan dan kebersamaan siswa, kegiatan ini mempelajari tata cara berbaris dan tata upacara bendera (Andriani & Indrawati, 2016). Anggota paskibra di sekolahan memiliki peran dalam menjalankan tugas pada peringatan proklamasi kemerdekaan maupun upacara bendera rutin yang diselenggarakan di sekolah. Bahkan didalam perlombaan Peraturan Baris Berbaris (PBB) siswa tidak cukup menampilkan gerakan berbaris saja, namun dituntut mampu menampilkan gerakan baris-berbaris dalam bentuk variasi-formasi yang seirama dan saling bersinergi di dalam peleton. Saat ini hampir setiap sekolah memiliki paskibra, sehingga banyak sekolah menjadikan kegiatan pasukan pengibar bendera menjadi ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler paskibra yang dilaksanakan di sekolah secara luas menanamkan pembentukan kepribadian dalam hal kepercayaan diri, sehingga terkadang untuk mengungkapkan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler paskibra secara tidak langsung siswa akan bersinggungan dengan pengalaman emosionalnya seperti rasa cemas, takut, bahagia maupun senang.

Mengikuti perlombaan merupakan salah satu bentuk kegiatan yang menuntut kepercayaan diri siswa agar dapat tampil secara maksimal di depan umum. Hanya saja, tidak semua siswa mampu mengatasi kepercayaan dirinya di depan umum, hal ini tentunya dapat mempengaruhi perfoma ketika siswa tampil dalam perlombaan. Sebagai contoh, dalam kepercayaan diri seorang siswa ketika mereka merasa telah belajar sesuatu dengan baik, namun kenyataannya mereka belum atau kurang yakin bahwa mereka mampu mengerjakan sesuatu padahal sudah belajar sebanyak yang mereka bisa (Finn & Tauber, 2015). Seperti petikan wawancara singkat yang dilakukan dengan anggota ekstra-kurikuler paskibra kelas XI yang pertama kali mengikuti perlombaan yang berinisial M.H berikut ini: *pertama kali saya mengikuti lomba saya gugup merasa gemetar dan kurang percaya diri, ketika mau masuk di DP pertama (daerah persiapan), pada saat itu saya takut salah gerakan serta lupa formasinya. Dan ketika diberi motivasi oleh senior justru saya takut dan down. Namun ketika lomba-lomba selanjutnya saya sudah mencoba lebih berani (wawancara langsung tanggal 8 november 2017)*. Rasa gugup, takut salah dan kurang percaya diri tidak hanya dirasakan siswa ketika pertama kali mengikuti lomba, siswa yang sudah sering melakukan lomba juga sering mengalami hal tersebut. Gugup, kurang percaya diri dan takut salah juga tidak selalu muncul diawal (sebelum siswa tampil), justru ketika siswa selesai bertanding/tampil rasa tersebut juga masih sering muncul. Seperti wawancara kedua kepada anggota paskibra kelas XI yang berinisial AGJS berikut ini; *“Pada saat lomba saya lakukan dengan baik, namun setelah lomba saya merasa cemas, dan gelisah saya merasa takut bahwa tadi saya melakukan kesalahan ini dan kesalahan itu, menang atau kalah. Dan bagaimana ya hasilnya yang saya lakukan tadi?, apalagi ketika saya melihat peserta selanjutnya dan membuat saya semakin tidak PD lagi (wawancara langsung tanggal 8 november 2017)*.

Dari hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa kedua siswa mengalami kecemasan dalam mengikuti perlombaan. Bentuk reaksi kecemasan yang dialami subjek berupa gelisah, dan gugup dengan diikuti gejala fisik yang gemetar menjelang bertanding. (Meyers, *et al.*, 2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa lawan bertanding yang memiliki peringkat lebih tinggi dapat menimbulkan rasa ketegangan, depresi, kemarahan, kelelahan, dan kebingungan secara signifikan, dan keterampilan yang lebih baik yang dimiliki lawan bertanding dapat mempengaruhi kecemasan, konsentrasi, kepercayaan diri, dan motivasi yang kita miliki, sedangkan lawan bertanding dengan peringkat lebih rendah tidak menimbulkan hal tersebut.

Kecemasan yang dialami siswa mengakibatkan penurunan performa dalam bertanding. (Bebetsos & Antoniou, 2012) mendefinisikan kecemasan adalah respons emosional yang timbul saat ini “sekarang” yang dapat berubah bentuk satu saat atau dari situasi ke situasi berikutnya. Selain itu, (Bebetsos, *et al.*, 2013; Horikawa & Yagi, 2012) mengungkapkan bahwa kecemasan berhubungan langsung dengan persepsi subjektif individu tentang suatu peristiwa atau situasi, seorang individu dengan kegelisahan yang lebih tinggi merasa lebih banyak memiliki ancaman dalam banyak situasi daripada seseorang dengan kecemasan dengan sifat rendah.

Martens (Lane, 2013) menilai tiga subkomponen kecemasan. Pertama, kecemasan kognitif, yaitu kecemasan dinyatakan sebagai harapan dan keyakinan negatif bahwa kinerjanya akan buruk. Diusulkan bahwa perasaan cemas kognitif yang intens menyebabkan kinerja buruk. Yang kedua adalah kecemasan somatik, ditandai dengan ekspresi fisik seperti peningkatan denyut jantung. Faktor ketiga adalah kepercayaan diri sendiri yang merupakan keyakinan positif bahwa orang memiliki keyakinan akan melakukan sesuatu sesuai dengan ekspektasinya. Dengan demikian kecemasan dalam bertanding berefek terhadap performa individu dalam mengikuti pertandingan.

Penelitian tentang kecemasan telah banyak dilakukan, antara lain oleh (Ardianto, 2013) hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab kecemasan pemain futsal adalah minimnya pengalaman bermain dalam turnamen, takut akan kegagalan, takut mengalami cedera, intimidasi suporter lawan, dan ketidaktahuan pemain terhadap informasi pertandingan. Gejala kecemasan yang dialami pemain adalah tidak konsentrasi, sulit memahami instruksi, ragu-ragu dalam mengambil keputusan, otot kaku, keringat dingin, dan fisik menurun. Upaya yang dilakukan pemain adalah relaksasi, pengalihan kognitif, dan tim support. Sedangkan dampak yang ditimbulkan kecemasan terhadap pemain adalah cepat lelah, menurunnya kondisi tubuh, ketidakimbangan, koordinasi otot dan otak tidak berjalan baik. Hasil penelitian (Jamshidi, *et al.*, 2011) menunjukkan bahwa ketika daya saing dan meningkatnya orientasi individu terhadap tujuan, maka kecemasan kompetitif akan berkurang, namun meningkatnya keinginan untuk menang menyebabkan kecemasan persaingan meningkat.

Peneliti melakukan studi kasus pada salah satu sekolah menengah atas di daerah Jawa Tengah, Kabupaten Klaten. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler siswa yang dimiliki oleh sekolah ini adalah kegiatan pasukan pengibar bendera (paskibra). Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu sekolah negeri di kabupaten Klaten yang aktif dalam mengikuti perlombaan Peraturan Baris Berbaris (PBB) dalam tingkat kabupaten maupun provinsi.

Sebagai penuntun penelitian, dirumuskan pertanyaan penelitian bagaimana kecemasan bertanding siswa dan apa saja faktor kemungkinan yang mengakibatkan kecemasan bertanding siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan bertanding siswa dalam mengikuti perlombaan Peraturan Baris Berbaris (PBB) dan faktor-faktor kemungkinannya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan bentuk studi kasus. Subjek pada penelitian ini adalah siswa/anggota ekstrakurikuler paskibra yang pernah mengikuti perlombaan Peraturan Baris Berbaris (PBB). Partisipan yang terlibat pada penelitian ini sebanyak 18 siswa, berusia 15 tahun hingga 17 tahun. Subjek berjumlah 12 siswa dari kelas X dan 6 siswa dari kelas XI. Pengambilan sampel dilakukan dengan “*purposive sampling*”

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *Focus Group Discussion* (FGD). Diskusi dilakukan menggunakan pedoman umum dan pedoman cerita dengan pembagian 3 kelompok terdiri dari 6 siswa perkelompok. *Screening* pengelompokan berdasarkan pada tingkat gejala kecemasan dan pengalaman bertanding siswa. Kelompok 1 dengan identifikasi pengalaman pertama bertanding dan memiliki gejala kecemasan tinggi, yang ditandai dengan rasa penyesalan yang berlarut akan kesalahan atau kegagalan dengan menunjukkan emosi marah atau menangis. Untuk kelompok 2 dengan identifikasi pengalaman pertama bertanding dan memiliki gejala kecemasan sedang, yang ditandai dengan rasa gelisah dan tegang yang disebabkan dari lingkungan. Sedangkan untuk kelompok 3

dengan identifikasi berpengalaman dalam bertanding dan memiliki gejala kecemasan sedang, yang ditandai dengan rasa gugup yang disebabkan dari harapan. Kelompok 1 menggunakan pedoman cerita hal ini di lakukan mengingat pengelompokan pada partisipan ini ketika dilakukan FGD jawaban yang diberikan oleh partisipan masih banyak keraguan, masih tampak canggung dan tertutup sehingga jika menggunakan pedoman umum maka hasil yang didapat hanya sebatas informasi umum saja. Oleh karena itu agar partisipan pada kelompok 1 dalam berdiskusi dapat menjawab pertanyaan sesuai dengan apa yang mereka rasakan tanpa ada rasa takut dan ditutup-tutupi maka digunakanlah pedoman cerita. Sedangkan kelompok 2 dan kelompok 3 menggunakan pedoman umum. Dengan kedua pedoman tersebut diharapkan dapat mendeskripsikan gambaran kecemasan dalam bertanding siswa. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan mengorganisasikan data dan mengelompokkan berdasarkan pola permasalahan yang terungkap dalam diskusi. Kecemasan dianalisis dengan inisial koding. Kemudian analisis dilanjutkan dengan siklus kedua yaitu melakukan pengelompokan koding untuk melihat pola, kategori atau tema yang muncul dari data. Pada penelitian ini pengecekan dilakukan antara data hasil *Focus Group Discussion* (FGD) dengan data hasil pengamatan.

Data respon dari partisipan menunjukkan pemaknaan terhadap 3 dimensi kecemasan bertanding beserta faktor-faktor kemungkinan subjek mengalami ketegangan / kecemasan dalam bertanding, kemudian dianalisis dan hasilnya digunakan menjadi acuan dasar dalam upaya menghadapi situasi yang dinilai mengancam pada pertandingan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan (Khodayari, Saiiari, & Dehghani, 2011) mendefinisikan sebagai perasaan gugup dan ketegangan yang disebabkan oleh lingkungan atau harapan sekitarnya yang berhubungan dengan gairah. Mental dan fisik dalam bertanding yang dimiliki oleh ke-3 kelompok partisipan adalah mereka merasa memiliki mental juara dan siap menerima kekalahan. Selain berlatih PBB persiapan lain yang dilakukan siswa untuk pribadi diri sendiri berupa persiapan fisik daya tahan kardiovaskuler dengan melakukan aktifitas seperti *sit up* dan persiapan mental religius dengan berdoa. Siswa memiliki pikiran positif terhadap diri sendiri, berdoa agar percaya diri ketika bertanding. “*Dirumah itu banyak-banyak berdoa, berdoa dengan sempurna meminta jalan yang benar*”.

Dalam persiapan bertanding siswa merasa optimis memiliki kebanggaan dan keyakinan, bahwa ketika mengikuti pertandingan siswa akan memenangkannya. “*Jika orang lain bisa kenapa saya tidak bisa*”. Siswa memiliki daya juang berusaha semaksimal mungkin untuk tidak mengecewakan orang-orang yang sudah mendukung. Alasan siswa mengikuti pertandingan adalah ingin mengasah kemampuan, mengharumkan panji almamater, dan membanggakan orangtua. Kesiapan bertanding sejak awal siswa memiliki tekad dan kesungguhan untuk bertanding semakin dekat dengan hari pertandingan semakin sering dan serius dalam berlatih. Siswa memiliki tujuan dan motivasi untuk menjadi juara dan mendapatkan pengalaman. Ketika bertanding siswa terpusat pada pertandingan, fokus pada gerakan saat pertandingan. Siswa sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan, yaitu: Sadar akan kemampuan diri sendiri. Sadar akan kesalahan yang terjadi saat tampil.

Dalam hal ini kesiapan siswa dalam menghadapi pertandingan berada pada kondisi *peak performance*. Siswa disiapkan untuk dapat menampilkan performa terbaiknya. Beberapa atlet dan tim (Fletcher & Wagstaff, 2009) berkembang di arena pertandingan dan mencapai *peak performance*, sementara yang lain dengan bakat dan persiapan yang sama goyah dan kurang berkinerja. (Movahedi, et al., 2007) tingkat gairah seorang individu atau atlet dalam belajar atau menjalankan tugas dapat terintegrasi dengan performa yang baik, oleh karena itu kondisi *peak performance* hanya terjadi pada tingkat gairah yang sama.

Tekanan yang berlebih ketika latihan dan target yang diberikan pelatih menjadi beban bagi siswa dalam mengikuti pertandingan. Situasi intensitas latihan partisipan adalah sebagai berikut. Sebelum bertanding semua siswa berlatih secara rutin bersama-sama dilatih oleh pembina, pelatih, dan senior

sesuai program dan jadwal latihan. Sedangkan disela waktu luang sebagian siswa juga melakukan latihan secara mandiri di rumah.

Bentuk dukungan yang didapatkan siswa dalam menghadapi pertandingan adalah dukungan motivasi dari orang tua maupun teman dan mendapat uang saku yang sudah disiapkan oleh pihak sekolah dan pelatih. Situasi gangguan konsentrasi bertanding siswa adalah sebagai berikut: Sebelum bertanding siswa terbebani dengan target dari pelatih. Ketika bertanding siswa terlalu fokus pada gerakan sehingga fokus pada pendengaran berkurang dan mengakibatkan salah mendengarkan aba-aba. Siswa terpengaruh dengan kesalahan yang dilakukan oleh temannya, sehingga siswa tersebut melakukan kesalahan yang sama. Siswa melakukan kesalahan gerakan akibat aba-aba yang diberikan terlalu cepat.

Gambaran kecemasan bertanding ke-3 kelompok partisipan adalah sebagai berikut: Pengalaman bertanding siswa pada kelompok 1 & kelompok 2 terdiri dari dua belas siswa yang baru pertama kali mengikuti pertandingan dan pada kelompok 3 pengalaman bertanding paling banyak adalah lima kali (satu siswa), empat kali (tiga siswa), dua kali (dua siswa).

Deskripsi Gambaran Kecemasan Fisik:

- Persamaan: Ke-3 kelompok memiliki 3 persamaan kecemasan fisik yaitu denyut jantung yang meningkat, keringat berlebihan, terganggunya sistem pencernaan.
- Perbedaan: Hanya kelompok 3 yang memiliki gambaran kecemasan fisik berupa tangan gemetar.

Deskripsi Gambaran Kecemasan Psikis:

- Persamaan: Ke-3 kelompok memiliki 2 persamaan kecemasan psikis yaitu: ketakutan, dan gelisah.
- Perbedaan: Hanya kelompok 1 dan 3 yang memiliki gambaran kecemasan psikis berupa kontrol emosi (perasaan emosi yang tidak stabil).

Deskripsi Penyebab Kecemasan:

- Persamaan: Ke-3 kelompok memiliki 3 persamaan penyebab kecemasan, yaitu: Intensitas latihan, pengalaman bertanding, gangguan konsentrasi.
- Perbedaan: Hanya kelompok 1 yang memiliki gambaran penyebab kecemasan berupa dukungan dan kelompok 3 berupa beban target.

Deskripsi Bentuk upaya subjek:

- Persamaan: Ke-3 kelompok memiliki kesamaan dalam gambaran bentuk upaya subjek, yaitu: terseludang, mental & fisik yang rilek, optimis, pikiran positif terhadap diri sendiri, kesiapan bertanding sejak awal, sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan, terpusat pada pertandingan.
- Perbedaan: Bentuk aplikasi dari upaya subjeknya saja yang berbeda.

Berdasarkan data dari ke-3 kelompok partisipan, peneliti menyimpulkan beberapa hal berikut sebagai faktor-faktor kemungkinan terjadinya kecemasan bertanding siswa, yaitu: minimnya pengalaman siswa dalam mengikuti lomba, sebab sebagian besar siswa yang bertanding adalah siswa yang baru pertama kali mengikuti lomba sehingga siswa masih kurang pengalaman dalam mengenal atau mengetahui situasi perlombaan yang menyebabkan munculnya kecemasan pada diri siswa; tekanan dari pelatih yang berlebih, sehingga siswa terbebani dengan target; minimnya intensitas dalam latihan membuat pasukan kurang percayadiri, dan dalam bertanding siswa memiliki rasa takut melakukan kesalahan yang berdampak terhadap konsentrasi siswa.

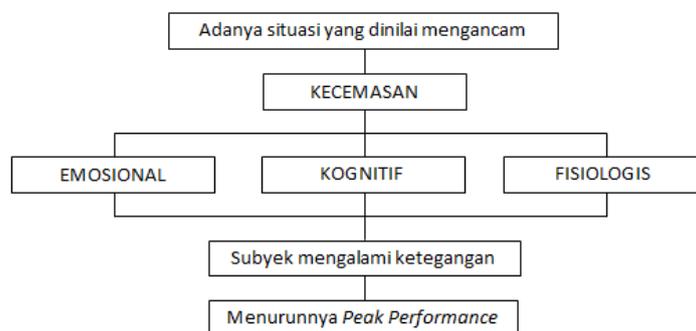
Faktor-faktor kemungkinan kecemasan bertanding siswa menstimulus respon untuk menghadapi situasi yang dinilai mengancam, persamaan hasil ke-3 kelompok partisipan menunjukkan pemaknaan terhadap 3 dimensi, yaitu: emosional, kognitif, dan fisiologis. Pada dimensi emosional, ditemukan bahwa perasaan siswa setelah tampil bertanding merasakan lega, bersyukur, siswa merasakan ketegangan, siswa merasa grogi dan gelisah saat menunggu giliran tampil dan ada yang mengekspresikan dengan cara menangis, marah terhadap diri sendiri karena mengingat/menyesali kesalahan yang dilakukan ketika bertanding. (Kavussanu, Dewar, & Boardley, 2014) kompetensi yang dirasakan individu sebagai moderator hubungan antara ego dan emosi yang dialami, sebuah peristiwa

dapat mengungkapkan hubungan yang moderat. Dengan demikian, kompetensi yang dirasakan akan dieksplorasi sebagai moderator hubungan antara tujuan ego dan emosi.

Pada dimensi kognitif, ditemukan bahwa beban target, takut akan melakukan kesalahan, merasa tertekan saat berlatih dan ketidaksesuaian antara teknik yang dilatihkan dengan petunjuk pelaksanaan pertandingan membuat ke-3 kelompok partisipan kurang percayadiri dan memiliki kekhawatiran dalam mengikuti pertandingan. Teori Beck (Calvete, Orue, & Hankin, 2015) proses kognitif dipandu oleh skema atau struktur kognitif yang mendasarinya. Skema ini terdiri dari unsur-unsur terorganisir dari perilaku dan pengalaman masa lalu yang membentuk pengetahuan yang relatif kohesif dan gigih tentang situasi yang dirasakan, hubungan dengan orang lain, dan diri sendiri.

Sedangkan pada dimensi fisiologis, ke-3 kelompok partisipan merespon kecemasan dengan reaksi yang terpancar dari tubuh antara lain dalam bentuk tangan gemetar, denyut jantung yang meningkat, keringat berlebihan, dan terganggunya sistem pencernaan. (Bebetsos & Goulimaris, 2015) seorang atlet berpengalaman menaruh perhatian/fokus pada keadaan fisiologis seperti denyut jantung dan daya tampung yang dirasakan lebih dari tingkat pengerahan tenaga tertentu. Akibatnya, fokus pada kondisi internal, baik fisiologis dan psikologis, dapat melarang perhatian pada lingkungan eksternal.

Terkait dengan upaya yang dilakukan ke-3 kelompok partisipan dalam menghadapi situasi tersebut bentuk upaya subjek dalam mengatasi kecemasan bertanding adalah terseludang, partisipan tidak terpengaruh oleh gangguan-gangguan eksternal. Melihat penampilan peserta lain justru menambah motivasi siswa untuk menampilkan yang terbaik. Juri dan penonton tidak mempengaruhi konsentrasi siswa dalam bertanding karena siswa fokus dengan aba-aba. Mendapatkan tepuk tangan yang keras dan teriakan yang keras dari *supporter* menjadikan siswa tambah semangat, tidak *down* dan tidak merasa terintimidasi. (Garcia-Mas *et al.*, 2010) Jenis motivasi akan menimbulkan berbagai konsekuensi positif dan negatif bagi atlet, tergantung dari sifat keterlibatannya dengan aktivitas.



Gambar 1. Diagram skema kecemasan bertanding

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan *peak performance* akibat dari kecemasan bertanding siswa. Hal ini berarti bahwa faktor-faktor kemungkinan kecemasan bertanding siswa mengakibatkan menurunnya *peak performance* pada saat ke-3 kelompok partisipan bertanding. Sehingga dalam menghadapi pertandingan, siswa pada kelompok 1 disarankan mendapatkan pelatihan *mental imagery*. (Nagla, 2015) *Mental imagery* bergantung pada pembentukan citra mental primer dan mengidentifikasi persyaratan mental, yang digunakan untuk membentuk gambaran mental yang jelas dan memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas kegiatan taktis selama kompetisi. Pelatihan imajinasi keadaan emosi, ketika pemain mendapatkan emosi yang buruk atau sedih selama pertandingan, itu akan mempengaruhi penampilannya. Jadi, pemain perlu mengingat situasi bahagia untuk mengurangi efek dari emosi ini. Siswa pada kelompok 2 disarankan memiliki *Self-determination*. (Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, & Murcia, 2010; Keshtidar & Behzadnia, 2017) Teori *self-determination* merupakan kerangka konseptual yang sangat tepat untuk mempelajari ketekunan olahraga untuk motivasi dan kepribadian manusia yang menggambarkan efek konteks

penentuan sosial pada motivasi dan fungsi manusia. Dan siswa pada kelompok 3 disarankan memiliki *self-talk* positif, berfungsi untuk meningkatkan performa dan kepercayaan diri siswa dalam bertanding dan memberikan sugesti diri yang baik dalam menghadapi situasi yang mengancam dalam pertandingan. *Self-talk* bisa dijadikan solusi (Zetou, Nikolaos, & Evaggelos, 2014) untuk meningkatkan keterampilan kinerja olahraga dan untuk meningkatkan perhatian dan kepercayaan diri atlet. Pelatih disarankan dapat memberikan dukungan sosial dan tidak memberi tekanan berlebih terhadap siswa. (Adicondro & Purnamasari, 2011) Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka akan banyak mendapatkan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Apabila dukungan emosional tinggi, individu akan merasa mendapatkan dorongan yang tinggi. Apabila penghargaan untuk individu tersebut besar, maka akan meningkatkan kepercayaan diri. Sehingga dengan *Mental imagery*, *self-determination*, dan *self-talk* positif ke-3 kelompok partisipan dalam bertanding diharapkan tidak mengalami penurunan *peak performance* dan berada pada keadaan relaksasi.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah belum diperolehnya data tentang sikap dan upaya yang signifikan (pengatasan) yang dilakukan oleh subjek dalam menghadapi kecemasan dalam bertanding. Status yang dimiliki oleh salah satu peneliti sebagai senior partisipan pada penelitian ini tampak menjadi satu kendala dalam mengungkap permasalahan subjek mengingat ada rasa sungkan dan segan yang dimiliki partisipan. Peneliti juga belum mengeksplorasi lebih jauh mengenai masalah-masalah relasi intensitas latihan yang diberikan oleh pembina, pelatih, dan senior yang mungkin menjadi tekanan atau stressor bagi subjek sehingga memengaruhi kecemasan bertanding.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah KBS ke-3 kelompok partisipan disebabkan dari faktor-faktor kemungkinan yaitu sebagai berikut: kurangnya pengalaman siswa dalam mengikuti lomba, adanya tekanan dari pelatih terlalu berlebih, kurangnya intensitas dalam latihan, ketakutan akan melakukan kesalahan dalam pertandingan. Bentuk KBS yang dialami ke-3 kelompok partisipan terbagi menjadi dua yaitu pertama adanya gejala fisik seperti: tangan gemetar, denyut jantung yang meningkat, keringat berlebihan dan terganggunya sistem pencernaan. Kedua adanya gejala psikis seperti: gelisah, sulit memahami aba-aba, menurunnya konsentrasi. KBS yang dialami ke-3 kelompok partisipan berakibat pada menurunnya *peak performance* siswa saat bertanding. Sehingga upaya siswa untuk mengatasi KBS berupa pengalihan kognitif, siswa tidak terpengaruh oleh gangguan-gangguan eksternal, serta tidak merasa terintimidasi oleh kehadiran juri dan penonton. Hasil temuan ini dapat menjadi pijakan untuk mempersiapkan siswa agar tidak merasa cemas dalam mengikuti pertandingan.

Mengacu pada temuan-temuan dan pembahasan serta hasil diskusi (FGD) pada penelitian ini, maka peneliti memberikan saran dalam menghadapi pertandingan. Saran untuk partisipan kelompok 1 dengan identifikasi gejala kecemasan tinggi dan baru pertama kali bertanding, siswa disarankan mendapatkan pelatihan *mental imagery*. Untuk partisipan kelompok 2 dengan identifikasi gejala kecemasan sedang dan baru pertama kali bertanding, siswa disarankan memiliki *Self-determination*. Untuk partisipan kelompok 3 dengan identifikasi gejala kecemasan sedang dan berpengalaman dalam bertanding, siswa disarankan memiliki *Self-talk* positif. Sedangkan untuk pelatih disarankan dapat memberikan dukungan sosial dan tidak memberi tekanan berlebih terhadap siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17–27.
- Andriani, A., & Indrawati, E. S. (2016). Motivasi Berafiliasi Dan Minat Menjadi Paskibraka Pada Siswa SMK. *Empati*, 5(1), 153–157.
- Ardianto, M. (2013). Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).

- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2012). Competitive state anxiety and gender differences among youth Greek badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, *12*(1), 107–110.
- Bebetsos, E., & Goulimaris, D. (2015). Examination of “Pre-competition” anxiety levels, of mid-distance runners: A quantitative approach. *Polish Psychological Bulletin*, *46*(3), 498–502. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0056>
- Bebetsos, E., Zouboulis, S., Antoniou, P., & Kourtesis, T. (2013). Do anxiety, anger and aggression differentiate elite water-polo players? *Journal of Physical Education and Sport*, *13*(2), 209–212.
- Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2015). A Longitudinal Test of the Vulnerability-Stress Model with Early Maladaptive Schemas for Depressive and Social Anxiety Symptoms in Adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *37*(1), 85–99. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9438-x>
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, *13*(2), 677–684.
- Finn, B., & Tauber, S. K. (2015). When Confidence Is Not a Signal of Knowing: How Students’ Experiences and Beliefs About Processing Fluency Can Lead to Miscalibrated Confidence. *Educational Psychology Review*, *27*(4), 567–586. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9313-7>
- Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. D. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(4), 427–434. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.009>
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., ... Sousa, C. (2010). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish journal of psychology*, *13*(2), 609–616.
- Horikawa, M., & Yagi, A. (2012). The Relationships among Trait Anxiety, State Anxiety and the Goal Performance of Penalty Shoot-Out by University Soccer Players. *PLoS ONE*, *7*(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035727>
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>
- Kavussanu, M., Dewar, A. J., & Boardley, I. D. (2014). Achievement goals and emotions in athletes: The mediating role of challenge and threat appraisals. *Motivation and Emotion*, *38*(4), 589–599. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9409-2>
- Keshtidar, M., & Behzadnia, B. (2017). Prediction of intention to continue sport in athlete students: A self-determination theory approach. *PloS one*, *12*(2), 1–10.
- Khodayari, B., Saiiari, A., & Dehghani, Y. (2011). Comparison Relation between Mental Skills with Sport Anxiety in Sprint and Endurance Runners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*, 2280–2284. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.445>
- Lane, A. M. (2013). If I want to perform better, then how should I feel? *Polish Psychological Bulletin*, *44*(2), 130–136. <https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0015>
- Meyers, M. C., Bourgeois, A. E., & LeUnes, A. D. (2015). Psychological indices of animal judging team participants: Predictors for development of optimal performance. *NACTA Journal*, *59*(1), 63–69.
- Movahedi, A., Sheikh, M., Bagherzadeh, F., Hemayattalab, R., & Ashayeri, H. (2007). A practice-specificity-based model of arousal for achieving peak performance. *Journal of motor behavior*, *39*(6), 457–462.
- Nagla, E. (2015). Impact of using some of mental strategies on the psychological hesitation and effectiveness of tactical activity of juniors’ kumite. *Journal of Physical Education and Sport*, *15*(1), 32–39.
- Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggelos, B. (2014). The effect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it. *Journal of Physical Education and Sport*, *14*(1), 27–35.