



Journal Sport Science and Education

Journal homepage: <https://ejournal.azizahanarcenter.org/index.php/JSPORTEDU/index>

Analisis Kecemasan Pada Atlet Petanque

Sakina Alamri¹, Dewiyanti Deluma¹, Ronaldi Tangahu¹, Agung Prasetyo¹, Rifky Mile¹

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

Email Co-Author: sakinaalamri544@gmail.com

Abstract

Anxiety is an unpleasant emotional state that arises from internal or external pressures affecting an individual's physical and psychological conditions. In the context of sports, anxiety can reduce focus, self-confidence, and athlete performance, including in the sport of pétanque, which requires high concentration, composure, and teamwork. This study aims to analyze the anxiety level of pétanque athletes at Gorontalo State University (UNG) and the factors influencing it, such as social, informational, and instrumental support. This research employed a descriptive qualitative approach using purposive sampling, involving students from the Sports Coaching Education (PKO) Study Program who took the Mental Health course and participated in pétanque activities. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) developed by Lovibond & Lovibond (1995) and analyzed to identify the level of anxiety and the social support received by the athletes. The results showed that the anxiety level of pétanque athletes at UNG was high, with an average score of 3.02 or 60.47% (categorized as "Very Low"). The main factors causing anxiety included low informational support from coaches and teammates, as well as suboptimal social and psychological support. Meanwhile, instrumental support was in the "Moderate" category (3.28 or 65.6%), indicating that physical assistance and training facilities were available but not yet optimal. Overall, the findings emphasize that social, informational, and instrumental support play a crucial role in reducing anxiety levels and improving the performance of pétanque athletes at UNG.

Keywords: Emotional intelligence, Taekwondo athletes, Performance, Club Zubo Fighter

Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang timbul akibat tekanan internal maupun eksternal yang memengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang. Dalam konteks olahraga, kecemasan dapat menurunkan fokus, kepercayaan diri, dan performa atlet, termasuk pada cabang olahraga pétanque yang menuntut konsentrasi tinggi, ketenangan, serta kerja sama tim. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet pétanque Universitas Negeri Gorontalo (UNG) serta faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti dukungan sosial, informasional, dan instrumental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling, melibatkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) yang mengikuti mata kuliah Kesehatan Mental dan berasal dari cabang olahraga pétanque. Data dikumpulkan melalui kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995), kemudian dianalisis untuk mengetahui tingkat kecemasan dan dukungan sosial yang diterima atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet pétanque UNG berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 3,02 atau 60,47% (kategori "Sangat Kurang"). Faktor penyebab kecemasan antara lain rendahnya dukungan informasional dari

pelatih dan rekan tim, serta belum optimalnya dukungan sosial dan psikologis. Sementara itu, dukungan instrumental berada pada kategori “Cukup” (3,28 atau 65,6%), menunjukkan bahwa bantuan fisik dan fasilitas latihan sudah ada namun belum maksimal. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa dukungan sosial, informasional, dan instrumental berperan penting dalam menekan tingkat kecemasan serta meningkatkan performa atlet pétanque UNG.

Kata kunci: Kecemasan, Atlet Pétanque, Dukungan Sosial, DASS, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Ia timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau intern dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom. Misalnya, apabila seseorang menghadapi keadaan yang berbahaya dan menakutkan, maka jantungnya akan bergerak lebih cepat, nafasnya menjadi sesak, mulutnya menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat, reaksi semacam inilah yang kemudian menimbulkan reaksi kecemasan {Agustinus, dalam (Abdul 2017)}.

Faktor-faktor atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Gejala-gejala kecemasan secara fisik diantaranya: (1) Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur; (2) Terjadinya peregangan otot otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas; (3) Terjadi perubahan irama pernafasan; (4) Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang. Sedangkan secara psikis yaitu: (1) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi; (2) Perubahan emosi; (3) Menurunnya rasa percaya diri; (4) Timbul obsesi; (5) Tidak ada motivasi {(Ilsya & Komarudin, dalam (Aqobah et al. 2022)}.

Dalam cabang olahraga petanque, kerja sama tim, komunikasi, dan solidaritas menjadi elemen utama yang tidak hanya berpengaruh pada performa di lapangan, tetapi juga pada kondisi psikologis pemain. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pétanque biasanya memiliki tingkat interaksi sosial yang tinggi, yang dapat berdampak positif terhadap kesehatan mentalnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan pada atlet petanque Universitas Negeri Gorontalo (UNG), dengan fokus pada gejala fisik dan psikis yang dialami, serta dampaknya terhadap performa olahraga. Secara spesifik, tujuan penelitian ini meliputi: mengidentifikasi gejala kecemasan, Menganalisis Faktor Pemicu, Mengevaluasi Dampak pada Performa, Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih berorientasi pada kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan olahraga. Secara spesifik, tujuan penelitian ini meliputi: mengidentifikasi gejala kecemasan, Menganalisis Faktor Pemicu, Mengevaluasi Dampak pada Performa, Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet pétanque, baik dari aspek fisik maupun psikis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan psikologis dan pelatihan mental yang berkesinambungan untuk membantu atlet mengelola kecemasannya agar dapat mencapai performa optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif pada dasarnya adalah metode pemaknaan atau interpretasi terhadap sebuah fenomena atau gejala, baik pada pelakunya maupun produk dari tindakannya (Sirajuddin Saleh 2017). Penelitian ini dilakukan di Kampus 1 Universitas Negeri Gorontalo. Purposive sampling digunakan dalam penelitian kualitatif seperti yang Anda lakukan karena tujuan utamanya bukan untuk menggeneralisasi hasil ke seluruh populasi, tetapi untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang diteliti.

Melalui pendekatan ini peneliti melakukan observasi di semester 1 dan 5 dan ingin melihat langsung bagaimana ketertarikan mereka dengan olahraga petanque dan bentuk kecemasan yang mereka alami. penelitian menghasilkan data deskriptif berupa angket. Penelitian kualitatif memiliki ciri-ciri alamiah, menekankan makna dalam prosesnya, menggunakan analisis induktif, dan menghasilkan data dalam bentuk angka. Metode deskriptif diterapkan untuk menggambarkan objek penelitian berdasarkan data yang dikumpulkan tanpa menarik kesimpulan umum. Subjek penelitian meliputi mahasiswa dengan teknik pengumpulan data melalui kuisioner

Pengumpulan data diawali dengan membuat kuisioner sebagai teknik utama yang kemudian dilanjutkan dengan penganalisaan data sehingga dapat mengetahui seberapa berpengaruhnya kecemasan atlet terhadap olahraga petanque.

Dengan demikian penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kecemasan mahasiswa PKO dan menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran yang mampu menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan mental mahasiswa.

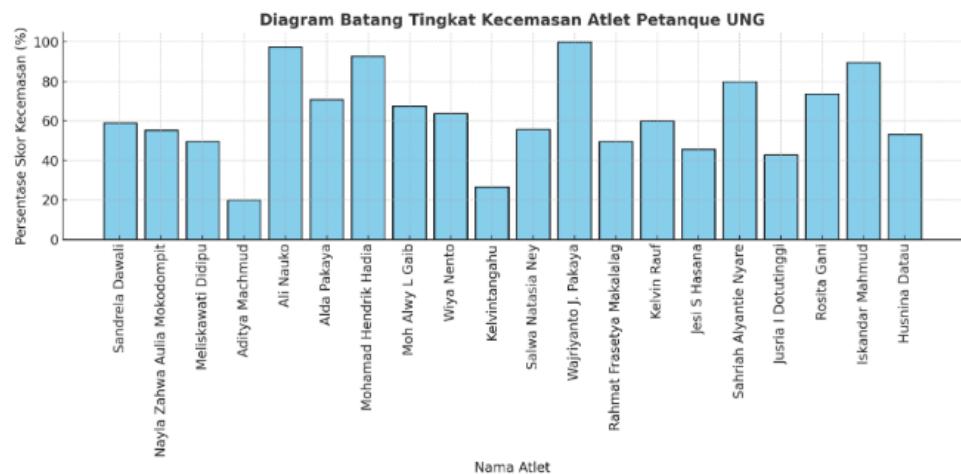
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarluaskan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga (PKO) yang mengikuti mata kuliah Kesehatan Mental dan berasal dari cabang olahraga petanque, diperoleh gambaran umum bahwa tingkat kecemasan atlet berada pada kategori tinggi. Dalam penelitian ini menggunakan kuisioner Depression Anxiety Stress Scale. Selama pengujian skala depresi dan kecemasan, faktor baru muncul dari analisis item kecemasan dan depresi yang tidak membeda-bedakan, dengan memuat item yang mengacu pada kesulitan bersantai, ketegangan saraf, mudah marah dan gelisah. Lebih lanjut item diuji untuk mengeksplorasi batas faktor ini, yang mengarah pada pengembangan skala baru yang diberi label 'stres' berdasarkan kesamaan item yang dirasakan dengan gejala ketegangan atau stres. Maka instrumen dinamai dengan Depression Anxiety Stress Scale.(S.H& Lovibond 1995)

Dari hasil pengolahan data, Hasil perhitungan menunjukkan bahwa skor rata-rata (mean) tingkat kecemasan dari seluruh responden adalah 3,02 atau setara dengan 60,47%, yang berada pada kategori "Sangat Kurang." Artinya, secara umum tingkat kecemasan atlet pétanque UNG masih tergolong tinggi, yang berpotensi memengaruhi konsentrasi dan performa mereka saat bertanding. Namun demikian, atlet yang memiliki komunikasi dan solidaritas tim yang baik cenderung mampu menekan tingkat kecemasan dan menjaga performanya lebih stabil. Hal ini menunjukkan bahwa faktor sosial dalam tim, seperti dukungan emosional antar pemain, berperan penting dalam mengendalikan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan atlet pétanque lebih dominan dipengaruhi oleh faktor psikologis (rasa percaya diri dan pengalaman) serta dukungan sosial yang belum optimal. Oleh karena itu, peningkatan pendampingan psikologis, pemberian informasi yang jelas dari pelatih, dan dukungan fasilitas latihan yang memadai menjadi langkah penting untuk menekan tingkat kecemasan atlet. Pada aspek dukungan informasional, yang diterima atlet dari pelatih, rekan tim, dan lingkungan sekitarnya dalam mengatasi kecemasan sebelum maupun selama pertandingan. Secara umum, hasil menunjukkan bahwa tingkat dukungan informasional masih tergolong rendah, yang ditandai dengan rata-rata skor keseluruhan sebesar 3,02 atau 60,47%, termasuk dalam kategori "Sangat Kurang." Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet belum memperoleh informasi, bimbingan, maupun arahan yang cukup untuk membantu mereka mengelola kecemasan secara efektif.

Sedangkan pada aspek dukungan instrumental, mengacu pada sejauh mana atlet mendapatkan bantuan nyata dan fasilitas fisik yang dapat mendukung aktivitas latihan maupun pertandingan, seperti penyediaan peralatan, sarana prasarana, bantuan waktu, serta dukungan tenaga dari pelatih atau rekan tim. Dukungan ini berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan karena membantu atlet merasa siap secara fisik dan logistik untuk menghadapi kompetisi. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 20 responden atlet pétanque UNG, diperoleh rata-rata skor dukungan instrumental sebesar 3,28 atau 65,6%, yang termasuk dalam kategori "Cukup." Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sudah mendapatkan dukungan instrumental dari lingkungan tim, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan.



Hasil penelitian Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet pétanque dipengaruhi oleh rendahnya dukungan informasional dan bervariasi dukungan instrumental. Atlet yang mendapatkan bimbingan dan informasi yang cukup dari pelatih cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan atlet yang tidak mendapatkan arahan yang jelas. Sementara itu, dukungan instrumental yang baik mampu menurunkan stres dengan memberikan rasa aman, kesiapan fisik, dan lingkungan latihan yang mendukung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan atlet pétanque Universitas Negeri Gorontalo (UNG) yang mengikuti mata kuliah Kesehatan Mental, diperoleh bahwa secara umum tingkat kecemasan berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 3,02 (60,47%), termasuk kategori "Sangat Kurang." Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami kecemasan yang cukup signifikan, yang dapat memengaruhi konsentrasi dan performa mereka saat bertanding.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kecemasan antara lain adalah kurangnya dukungan informasional dari pelatih, rekan tim, dan lingkungan sekitar, serta dukungan sosial dan psikologis yang belum optimal. Sementara itu, dukungan instrumental seperti fasilitas latihan, sarana prasarana, dan bantuan teknis berada pada kategori "Cukup" (rata-rata 3,28 atau 65,6%), namun masih memerlukan peningkatan agar mampu memberikan rasa aman dan kesiapan fisik yang lebih baik.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi dan solidaritas tim yang baik berperan penting dalam menekan tingkat kecemasan atlet. Atlet yang mendapatkan bimbingan, informasi, dan dukungan emosional yang memadai dari pelatih maupun rekan satu tim cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah serta performa yang lebih stabil. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa dukungan sosial, informasional, dan instrumental memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan atlet pétanque UNG.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Hayat. 2017. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12(1):52–63.
- Aqobah, Qory Jumrotul, Dicky Rhamadian, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan, and Ageng Tirtayasa. 2022. "DAMPAK KECEMASAN (ANXIETY) DALAM OLAHRAGA TERHADAP ATLET THE IMPACT OF ANXIETY IN SPORTS ON ATHLETES Ilmu Keolahragaan , Fakultas Kedokteran , Universitas Sultan Ageng Tirtayasa ,," 1(1):33–39.
- S.H& Lovibond, P. .. Lovibond. 1995. "Depression Anxiety Stress Scales(DASS):Revisited." 3(1):118–20.
- Sirajuddin Saleh. 2017. "Penerbit Pustaka Ramadhan, Bandung." *Analisis Data Kualitatif* 1:180.