



# Journal Sport Science and Education

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

## Studi tentang Tingkat Kecemasan Mahasiswa PKO dalam Mata Kuliah Kesehatan Mental Berdasarkan Cabang Olahraga Sepak Bola

Iskandar Mahmud<sup>1</sup>, Haikal Malik<sup>1</sup>, Eko Saputra Paramata<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Email Co-Author: [iskandarmahmud13@gmail.com](mailto:iskandarmahmud13@gmail.com)

### Abstract

This study aims to analyze the level of anxiety experienced by students of the Sports Coaching Education (Pendidikan Kepelatihan Olahraga/PKO) program who are actively involved in football, as well as the factors that influence it. Anxiety is one of the key aspects of mental health that can affect both academic and athletic performance. This research employed a descriptive qualitative approach with purposive sampling, involving 25 PKO students from Universitas Negeri Gorontalo who took the Mental Health course and actively played football. Data were collected through questionnaires and direct observations, focusing on three aspects of anxiety: cognitive, physiological, and behavioral. The findings revealed that the football players' anxiety level was categorized as moderate, with an average score of 3.81 and a standard deviation of 0.51. The main factors contributing to anxiety included competition pressure, coach expectations, lack of match experience, and low self-confidence. However, moderate anxiety can have a positive effect if managed properly, as it can enhance focus and motivation. It is recommended that coaches pay greater attention to mental training programs such as relaxation, positive visualization, and stress management to help players control their emotions and improve on-field performance.

**Keywords:** anxiety, mental health, sports coaching students, football, athletic performance

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) yang aktif dalam cabang olahraga sepak bola serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Kecemasan menjadi salah satu aspek penting dalam kesehatan mental yang dapat berdampak pada performa akademik maupun olahraga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling, melibatkan 25 mahasiswa PKO Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti mata kuliah Kesehatan Mental dan aktif bermain sepak bola. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi langsung, mencakup tiga aspek kecemasan, yaitu kognitif, fisiologis, dan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepak bola berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 3,81 dan standar deviasi 0,51. Faktor penyebab utama kecemasan meliputi tekanan kompetisi, ekspektasi pelatih, kurangnya pengalaman bertanding, serta rendahnya kepercayaan diri. Meskipun demikian, kecemasan dalam tingkat sedang dapat memberikan efek positif apabila dikelola dengan baik karena mampu meningkatkan fokus dan motivasi. Disarankan agar pelatih memberikan perhatian lebih terhadap latihan mental seperti relaksasi, visualisasi positif, dan manajemen stres untuk membantu pemain mengendalikan emosi dan meningkatkan performa di lapangan.

**Kata kunci:** kecemasan, kesehatan mental, mahasiswa PKO, sepak bola, performa olahraga

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kehidupan setiap individu, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan (Duhe, Haryani, and Kadir 2023). Pada jenjang pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kestabilan psikologis mereka (Utami and Santoso 2023). Salah satu aspek kesehatan mental yang sering muncul pada mahasiswa adalah kecemasan, baik dalam konteks akademik maupun sosial (Handayani and Suryadi 2023)

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang timbul akibat adanya tekanan, tuntutan, atau situasi yang dianggap mengancam kesejahteraan diri (Wahyuni and Arifin 2024) . Dalam konteks perkuliahan, kecemasan dapat muncul menjelang ujian, saat menghadapi tugas yang menumpuk, atau ketika harus berinteraksi dalam kegiatan kelompok dan presentasi di kelas (Putra and Rahmawati 2020). Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, motivasi, dan performa belajar mahasiswa, termasuk dalam bidang olahraga (Fitriani and Kurniawan 2022)

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang timbul akibat adanya tekanan, tuntutan, atau situasi yang dianggap mengancam kesejahteraan diri. Dalam konteks perkuliahan, kecemasan dapat muncul menjelang ujian, saat menghadapi tugas yang menumpuk, atau dalam situasi interaksi sosial seperti kerja kelompok dan presentasi di kelas. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, motivasi, dan performa belajar mahasiswa, termasuk dalam bidang olahraga.

Bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), kecemasan tidak hanya muncul dalam kegiatan akademik, tetapi juga dalam aktivitas olahraga. Dalam cabang olahraga sepak bola, misalnya, kecemasan dapat timbul akibat tekanan untuk tampil baik, rasa takut melakukan kesalahan, atau kekhawatiran terhadap penilaian dari rekan satu tim dan pelatih (Novianti and Prasetyo 2021). Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kinerja individu maupun performa tim secara keseluruhan (Susanto and Nugraha 2022)

Ada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), kecemasan tidak hanya muncul dalam kegiatan akademik, tetapi juga dalam aktivitas olahraga. Dalam cabang olahraga Sepak Bola,, misalnya, kecemasan dapat timbul akibat tekanan untuk tampil baik, rasa takut melakukan kesalahan, atau kekhawatiran terhadap penilaian rekan satu tim dan pelatih (Irawan et al. 2024). Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kinerja individu maupun tim secara keseluruhan.

Oleh karena itu, penting untuk memahami tingkat dan bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, khususnya yang aktif dalam cabang olahraga sepak bola. Analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan, dampaknya terhadap proses belajar dan performa olahraga, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengelola kecemasan secara positif (Mahardika 2019)

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami dan menganalisis fenomena psikologis yang dialami mahasiswa, yaitu kecemasan, dalam konteks kegiatan akademik dan olahraga (Sugiyono 2019). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan makna yang dirasakan oleh subjek penelitian (Handayani and Suryadi 2023)

Penelitian dilaksanakan di Kampus 3 Universitas Negeri Gorontalo dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga (PKO) yang mengikuti mata kuliah Kesehatan Mental dan aktif dalam cabang olahraga Sepak Bola. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, di mana subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria relevan dengan tujuan penelitian.

Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi langsung terhadap mahasiswa semester 1 dan 3. Instrumen kuesioner dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa dengan memperhatikan tiga aspek utama, yaitu:

1. Kecemasan kognitif (pikiran negatif, kekhawatiran, dan ketegangan mental)
2. Kecemasan fisiologis (reaksi tubuh seperti detak jantung cepat, keringat berlebih, atau gangguan tidur)
3. Kecemasan perilaku (perilaku menghindar, gelisah, dan penurunan performa)

Pendekatan kualitatif digunakan untuk menganalisis data secara deskriptif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis ini bertujuan menggambarkan secara menyeluruh bentuk serta tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah Kesehatan Mental sekaligus dalam aktivitas olahraga bola voli.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan 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 kesejahteraan mental mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 25 responden, diperoleh rata-rata skor kecemasan sebesar 3,81 dengan standar deviasi 0,51. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepak bola berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar pemain mengalami kecemasan dalam intensitas yang masih dapat dikendalikan, namun perlu perhatian khusus agar tidak berkembang menjadi gangguan performa. Dari hasil data, ditemukan bahwa 40% pemain berada pada kategori sedang, 32% dalam kategori kurang (menandakan kecemasan tinggi), 12% dalam kategori baik, dan 16% dalam kategori sangat baik atau rendah kecemasannya.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas pemain masih memiliki kecenderungan merasa tegang atau khawatir ketika menghadapi pertandingan atau evaluasi dari pelatih. Beberapa pemain mengaku merasakan gejala fisiologis seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, dan sulit berkonsentrasi ketika ditekan untuk tampil maksimal. Sementara itu, sebagian lainnya menunjukkan kecemasan kognitif berupa pikiran negatif seperti takut gagal, takut dikritik, dan merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan sendiri.

Kecemasan dalam tingkat sedang sebenarnya dapat memberikan efek positif apabila dikelola dengan baik, karena mampu memacu semangat dan meningkatkan fokus. Namun, jika kecemasan meningkat dan tidak terkendali, hal ini justru dapat menurunkan performa atlet di lapangan. Pemain dengan kategori kurang atau tinggi kecemasannya umumnya mengalami kesulitan menjaga ketenangan, kehilangan koordinasi, dan mudah melakukan kesalahan teknis. Sebaliknya, pemain dengan kecemasan rendah cenderung lebih fokus, percaya diri, dan dapat bermain dengan strategi yang matang.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan antara lain tekanan kompetisi, ekspektasi pelatih, dan kurangnya pengalaman bertanding. Pemain yang baru bergabung atau belum sering tampil di pertandingan penting cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi. Selain itu, faktor kepercayaan diri dan dukungan sosial dari rekan setim juga memengaruhi. Pemain yang merasa didukung dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya biasanya lebih mampu mengendalikan emosi dan menghadapi tekanan dengan baik.

Hasil ini sejalan dengan teori Martens (1990) yang menjelaskan bahwa kecemasan dalam olahraga timbul karena persepsi individu terhadap ancaman terhadap harga diri dan performa. Demikian pula, teori Cognitive-Affective Stress Model (Smith, 1986) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan sangat dipengaruhi oleh cara individu menilai situasi yang dihadapi serta kemampuan coping dalam mengatasinya. Oleh karena itu, penguatan mental dan manajemen stres menjadi aspek penting dalam pembinaan pemain sepak bola.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepak bola di Kecamatan Mananggu berada pada kategori sedang, dengan rata-rata skor 3,81. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain mampu mengendalikan kecemasan, meskipun masih terdapat sebagian yang merasakan tekanan cukup tinggi dalam latihan dan pertandingan. Faktor utama penyebab kecemasan meliputi tekanan kompetisi, kurangnya kepercayaan diri, dan kesiapan mental yang belum stabil. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu performa, konsentrasi, serta koordinasi pemain di lapangan.

Untuk mengatasi hal tersebut, disarankan agar pelatih memberikan perhatian lebih terhadap aspek mental dalam program latihan. Latihan mental seperti relaksasi, visualisasi positif, dan manajemen stres perlu diterapkan agar pemain mampu mengendalikan emosi selama pertandingan. Selain itu, pemain perlu membangun rasa percaya diri melalui latihan yang teratur, evaluasi yang positif, serta dukungan sosial yang kuat dari pelatih dan rekan satu tim. Dengan demikian, kecemasan yang muncul dapat diubah menjadi motivasi positif untuk meningkatkan performa dan mencapai hasil terbaik dalam setiap pertandingan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Duhe, Edy Dharma Putra, Meri Haryani, and Suprianto Kadir. 2023. "Minat Mengikuti Olahraga Beladiri Ditinjau Dari Status Gizi Pada Tingkat Pelajar SMP Se-Kota Gorontalo." *Riyadho : Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(December):309–16.
- Fitriani, R., and D. Kurniawan. 2022. "Hubungan Antara Kecemasan Dan Performa Atlet Sepak Bola Mahasiswa." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 10(2):87–96.
- Handayani, N., and A. Suryadi. 2023. "Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Jasmani Di Masa Perkuliahuan Daring Dan Tatap Muka." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 12(1):45–55.
- Irawan, Safri, Meri Haryani, Rifky Mile, Agung Prasetyo, and Juni Isnanto. 2024. "Sinergi Fisik Dan Mental Dalam Optimaliasi Shooting (Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Pemain SSB Gorontalo United)." *Riyadho : Jurnal Pendidikan Olahraga* 7(2):180. doi:10.31602/rjpo.v7i2.16529.
- Mahardika, I. K. 2019. *Psikologi Olahraga Dan Kinerja Atlet*. Yogyakarta: Deepublish.
- Novianti, L., and A. Prasetyo. 2021. "Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Sepak Bola Menjelang Pertandingan." *Jurnal Olahraga Prestasi* 17(1):32–41.
- Putra, M. R., and I. Rahmawati. 2020. "Dampak Kecemasan Terhadap Performa Akademik Dan Olahraga Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga." *Jurnal Psikologi Terapan Dan Olahraga* 8(2):64–73.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Susanto, H., and Y. Nugraha. 2022. "Manajemen Stres Dan Kecemasan Pada Atlet Sepak Bola Usia Muda." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia* 9(3):101–10.
- Utami, R., and F. Santoso. 2023. "Kesehatan Mental Dan Strategi Coping Mahasiswa Pendidikan Olahraga." *Jurnal Kesehatan Dan Psikologi Olahraga* 5(1):25–38.
- Wahyuni, D., and M. Arifin. 2024. "Kecemasan Dalam Konteks Pembelajaran Dan Latihan Olahraga: Tinjauan Psikologis Mahasiswa PKO." *Jurnal Mental Health Education* 6(2):58–70.