

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Variabel Kecemasan Bertanding

a. Kecemasan

Sebelum pembahasan lebih jauh, perlu diberi pengertian beberapa istilah yang sering kali digunakan secara bergantian. Istilah tersebut adalah kegairahan (Aurosol), kecemasan (Anxiety), dan stress (Ali Maksum, 2007 : 56). Kegairahan adalah kesiapan psikis dan fisiologis secara umum diri individu. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan aktivitas sistem tubuh. Stress adalah ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Menurut Freud, kecemasan adalah fungsi ego yang membuat orang-orang waspada terhadap bahaya yang harus ditanggulangi atau dihindari, yang pada akhirnya perasaan cemas memungkinkan orang-orang bereaksi terhadap situasi-situasi mengancam dalam cara yang adaptif (M. Fahmi, 1996 : 29)

Kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf yang otonom, misalnya kalau seorang menghadapi keadaan yang berbahaya hatinya berdenyut lebih cepat, ia bernafas lebih pesat, mulutnya menjadi kering dan tapak tangannya berkeringat (Calvin. S, 1890 : 83)

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 1997 : 3). Kecemasan memperingatkan ancaman cedera pada tubuh, rasa takut, keputusan dari orang yang dicintai, gangguan pada seseorang atau status seseorang.

Pengertian umum, kecemasan merupakan suatu kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi pada diri seseorang. Anshel (dalam

Satiadarma, 2000) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh.

Greist (dalam Gunarsa, 1996) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Berdasarkan pengertian di atas, kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan. Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (anxiety), gugahan (arousal) dan stres (stress) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan.

Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stress pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stress. Lebih lanjut, Anshel yang sependapat dengan Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa gugahan bersifat fisiologis ataupun psikologis yang bisa bernilai positif atau negatif, sedangkan kecemasan sifatnya adalah emosi negatif. Kemudian, stress merupakan suatu proses yang mengandung tuntutan substansial, baik fisik maupun psikis untuk dapat dipenuhi oleh individu, karena kurang seimbangnya keadaan fisik atau psikis (Weinberg dan Gould dalam Satiadarma, 2000).

Setiap orang pasti pernah mengalami ketegangan atau kecemasan. Ketegangan yang dikenal dengan istilah populer stress adalah tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini timbul karena banyak faktor yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar. Sedangkan kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress (ketegangan). (Singgih, 1989 : 142).

Harcourt BJ (1996 : 212) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Sejalan dengan pendapat diatas, literatur lain mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stres yang menghadang dan oleh bangkitnya saraf simpatetik. Kecemasan dan ketakutan sering kali dibedakan dalam dua dimensi. (1) Objek suatu ketakutan biasanya mudah dispesifikasi, sedangkan objek kecemasan biasanya tidak jelas. (2) Intensitas rasa takut itu sesuai dengan besar kecilnya ancaman, sedangkan intensitas kecemasan sering kali jauh lebih besar daripada objeknya dan belum begitu jelas pula. (Linda LD, 2002 : 61)

Kecemasan dapat juga dikatakan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih pada batas normal. (Dadang H, 2011 : 18)

Ketegangan yang berlebihan dan berlangsung relatif lama dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik. (Husdarta : 73)

Seperti halnya ketegangan, setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak, takut ditinggalkan orang yang dicintai, dll. derajat kecemasan setiap orang berbeda-beda tergantung fakto yang menyebabkannya.

Evans (1976) mendefinisikan anxiety sebagai suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Greist et al (1986) (Singgih D. G, 1996 : 39) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada

dalam keadaan was-was pada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Kecemasan berbeda dengan takut. Pada gejala takut objek atau bahaya yang ditakuti jelas, pada anxiety objek atau keadaan yang dikhawatirkan tidak jelas, tidak cukup alasan untuk ditakuti, dan tidak rasional.

Kecemasan juga dikatakan sebagai suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat internal dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf otonom, misalnya kalau seseorang keadaan yang berbahaya hatinya berdenyut lebih cepat, ia bernafas lebih pesat, mulutnya menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat (Calvin S, H, 1980 : 83).

Kecemasan bisa juga menjadi suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 1997 : 3).

Dapat dikatakan juga bahwa kecemasan adalah rasa was-was, rasa ketakutan, rasa bimbang, kalau-kalau apa yang dihadapi itu akan menimbulkan bahaya, susah, tidak senang, gagal dan sebagainya. Takut adalah rasa tidak berani menghadapi kenyataan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan semacam ketakutan, kekhawatiran, ketidakpastian atau ketegangan terhadap sesuatu yang diffuse atau baur, yang membuat seseorang waspada dan memberikan reaksi terhadap situasi-situasi yang mengancam, baik yang nyata maupun yang bersifat imajinasi belaka. Perasaan cemas yang berlarut-larut cenderung memberikan pengaruh negatif secara fisik maupun psikologis. Cemas sesungguhnya adalah perasaan yang muncul disaat orang sedang menghadapi masalah atau tekanan hidup

b. Proses Timbulnya Kecemasan

Menurut sebagian ahli (dalam Danoesastro dan Soetarno) proses timbulnya kecemasan dapat melalui dua jalan, yaitu : a) kecemasan yang disadari, kecemasan ini dapat ditimbulkan dengan ciri-ciri seperti : terkejut, rasa bersalah, rasa takut, ternacam, b) kecemasan yang tidak disadari, kecemasan ini dapat ditimbulkan

dengan ciri-ciri seperti : memaksa diri untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan, tetapi tidak berhasil (Erna K, 2002 : 27). Dapat dikatakan bahwa, kecemasan tidak hanya timbul pada situasi-situasi tertentu yang sifatnya tidak menetap, tetapi juga pada situasi-situasi yang sifatnya relatif menetap, prosesnya dapat disadari atau tidak disadari.

c. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Berdasarkan sumber-sumber ancaman terhadap ego atau lingkungan Id dan super ego, para teori ahli psikologi analitik membagi tiga bentuk kecemasan yaitu (Suryabrata, 2000 : 138-140) :

1. **Kecemasan realistik**, merupakan respon emosional terhadap ancaman atau persepsi tentang bahaya nyata dalam lingkungan eksternal misalnya : ular berbisa, binatang buas, gempa bumi, dan ujian akhir. Pada dasarnya kecemasan realistik merupakan sinonim dari ketakutan dan dapat memiliki efek yang melemahkan terhadap kemampuan orang untuk mengatasi sumber-sumber bahaya. Kecemasan realistik adalah kecemasan yang paling pokok, dibanding kecemasan lainnya yang akan peneliti jelaskan selanjutnya.
2. **Kecemasan Neurotis**, adalah kecemasan kalau-kalau instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum yang merupakan suatu respon terhadap ancaman, hal ini disebabkan oleh ketakutan
3. **Kecemasan Moral**, adalah kecemasan kata hati, respon emosional muncul bila ego terancam oleh kecemasan hukuman dari super ego. Ini terjadi apabila Id dan mendesak menuju ekspresi aktif dari pikiran-pikiran atau perbuatan-perbuatan immoral, dan super ego merespon perasaan malu, bersalah dan mengutuk diri sendiri. Kecemasan moral berasal dari ketakutan objektif atau hukuman orang tua karena berbuat atau memikirkan sesuatu yang bertentangan dengan keharusan-keharusan perfeksionis super ego. Oleh karena itu individu mengarahkan perilaku kepada aktivitas-aktivitas yang tidak dapat diterima oleh kesadaran

d. Tahap-tahap Kecemasan

Kartono (1992) membagi kecemasan menjadi dua tahap yaitu : a) kecemasan yang wajar, yaitu kecemasan yang dialami seseorang dalam tingkat yang wajar, sifatnya tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan. Kecemasan semacam ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Apabila seseorang berhasil mengatasi kecemasannya, maka hal itu akan membuahkan hasil, yaitu meningkatkan harga diri, b) kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini, maka biasanya ia tidak mampu mengatasinya. Akibatnya, orang tersebut akan mengalami kegagalan-kegagalan yang dapat menyebabkan menjadi pesimis, kurang berharga, putus asa, dan frustrasi. Kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang akan menghambat atau merugikan perkembangan kepribadiannya. (Erna. K, 2002 : 32)

e. Dampak Kecemasan Terhadap Perilaku Individu

Menurut irwanto dkk (1990) orang yang selalu cemas kadang-kadang akan terserang rasa panik, yaitu periode ketakutan yang amat sangat, seakan-akan ada malapetakan besar yang akan terjadi (Erna K, 2002 : 35). Menurut suryabrta, karena fungsi kecemasan atau ketakutan adalah untuk memperingatkan orang akan datangnya bahaya sebagai isyarat bagi diri, maka apabila tidak dilakukan tindakan-tindakan yang tepat, bahaya itu akan meningkat sampai diri dikalahkan, kecemasan yang berlebihan dapat merugikan karena dapat menjadi depresi, merasa tidak ada harapan dan putus asa.

Secara garis besar dapat disimpulkan, bahwa seseorang mengalami kecemasan apabila individu menghadapi ancaman, dan kecemasan ini akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan kehidupan individu. Pengaruh ini dapat bersifat positif dan negatif. Dikatakan mempunyai pengaruh positif, bila kecemasan yang dialami individu masih berada dalam taraf yang normal, dan dikatakan pengaruh yang negatif bila kecemasan ini justru membuat individu merasa tidak mampu. Kecemasan sangat mengganggu homeostatis dan fungsi individu. Fungsi represi, yaitu cara menekan dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan

kecemasan ke alam bawah sadar. Merupakan salah satu usaha untuk menghilangkan kecemasan.

f. Kecemasan Bertanding

Perlu dikemukakan bahwa kecemasan dapat diinterpretasikan dalam dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (State Anxiety), atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (Trait Anxiety). (Husdarta, 2010 : 80)

Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut dengan competition yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi. Chaplin (2006) mendefinisikan competition adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Stress dan kecemasan dapat timbul kapan saja. Hampir setiap orang mengalami kecemasan. Begitu pula seorang atlet. Hanya kadar kecemasan yang berbeda-beda. Perbedaan ini disebabkan adanya perbedaan kepekaan dan daya toleransi seseorang terhadap sesuatu yang mungkin timbul atau menyebabkan cemas/tegang. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orang mempunyai ambang keterangan (stress) tersendiri yang berbeda pula pada situasi lain.

Situasi tegang/cemas yang melewati ambang stress akan menyebabkan hal-hal yang tidak atau kurang menguntungkan bagi atlet yang bersangkutan. Dalam kegiatan olahraga terutama olahraga kompetitif ketegangan akan muncul dan selalu menghantui baik para atlet maupun official, ketegangan ini bisa muncul sebelum pertandingan atau selama pertandingan, pada gilirannya ketegangan itu akan mengganggu penampilan mereka.

Dalam menghadapi pertandingan, wajar saja kalau atlet menjadi tegang, bimbang, takut, cemas, terutama kalau menghadapi lawan yang lebih kuat atau

seimbang, dan kalau situasinya mencekam. Ketakutan pada atlet umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori (Singgih, 1996 : 62):

- a. Takut gagal dalam pertandingan.
- b. Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka.
- c. Takut kalau cedera atau mencederai lawan.
- d. Takut fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya/pertandingan dengan baik.
- e. Ada pula atlet yang takut menang.

Hasil-hasil penelitian cenderung menunjukkan bahwa atlet paling takut pada akibat sosial yang akan mereka peroleh atas mutu prestasi mereka. Misalnya takut gagal memenuhi harapan pelatih, KONI, pemerintah, takut dicemooh, dikritik, dikecam masyarakat.

Sampai batas tertentu, seorang atlet wajar memiliki rasa khawatir akan kalah dan menghadapi lawannya. Karena kekhawatiran ini justru dapat meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih berhati-hati, tidak terburu-buru dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Tetapi apabila atlet mengalami kekhawatiran secara berlebihan, ia dapat menjadi ekstra berhati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersikap menunggu.

Kecemasan yang berlebihan pada atlet dapat menimbulkan gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi psikofisik atlet berada di dalam keadaan yang kurang seimbang. Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisinya ke keadaan seimbang. Sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi kurang (Martens, 1987) (Singgih D. G, 1996 : 40).

Kecemasan memperingatkan ancaman cedera pada tubuh, rasa takut keputusan, kemungkinan hukuman, atau frustrasi dari kebutuhan sosial atau tubuh, perpisahan dari orang yang dicintai, gangguan pada keberhasilan atau status seseorang.

Bagi seorang atlet perorangan, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, yaitu motif

keberhasilan olahraga. Di lain pihak, juga dibangkitkan motifnya untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan bertanding. Dua motif ini dimiliki setiap orang dengan kekuatan berbeda, masing-masing berdiri sendiri dan intensitasnya tidak saling bergantung. Oleh karena itu, olahraga prestasi tidak terlepas dari kegiatan kompetitif, persepsi atlet terhadap suatu pertandingan dan kecemasan bertanding atlet yang diduga ikut berperan mengarahkan penampilannya dalam pertandingan, persepsi atlet dalam suatu pertandingan diperkirakan menunjang performance atlet saat bertanding, sedangkan kecemasan bertanding dalam intensitasnya tertentu diduga dapat menghambat prestasinya.

Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stress) dan mengalami kecemasan.

Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995).

Sementara itu, Gunarsa (1996 : 63) menyimpulkan hubungan kecemasan bertanding dalam hubungannya dengan pertandingan sebagai berikut:

- a. Sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan naik yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi.

- b. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan biasanya mulai menurun.
- c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

g. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Sumber anxiety bermacam-macam seperti: tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kurang-siapa individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi yang negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri. (Singgih D. G, 1996 : 41)

Perasaan cemas disebabkan karena adanya ketegangan pribadi yang terus menerus, akibat konflik dalam diri orang tersebut yang juga terus menerus. Orang cemas tidak dapat mengatasi konfliknya, sehingga ketegangan tidak kunjung reda.

Menurut sarwono, kecemasan dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu : a) faktor dari luar, yaitu ancaman bahaya yang terus menerus dialami seseorang, tanpa orang tersebut dapat berbuat apa-apa, b) faktor dari dalam diri individu, yaitu kecemasan yang disebabkan dari dalam diri individu sendiri, misalnya perbedaan yang terlalu jauh antara cita-cita atau keinginan dengan kemampuan yang dimiliki.

Perlu ditelaah terlebih dahulu, apakah pelatih atau pembina sendiri tidak menuntut secara berlebihan terhadap atlet tanpa memberikan dukungan kondisi dan pra-kondisi yang memadai. Karena tuntutan yang terlalu tinggi tanpa diimbangi oleh

dukungan kondisi yang memadai akan mudah menimbulkan anxiety pada atlet (Singgih D. G, 1996 : 42)

Di samping itu, apakah pelatih tidak bersikap terlalu khawatir akan atletnya. Misalnya saja dalam cabang olahraga Taekwondo, sering terjadi pelatih merasa khawatir secara berlebihan akan kemungkinan cedera yang dapat menimpa atletnya. Padahal di dalam olahraga kontak fisik seperti Taekwondo resiko cedera merupakan sesuatu yang memang sudah diperhitungkan.

Sikap pelatih yang khawatir secara berlebihan akan atletnya dapat mempengaruhi sikap atlet. Akibatnya atlet menjadi takut cedera secara berlebihan, ia menjadi gentar untuk menyerang lawan karena takut lawan menendang balik (counter attack), dan lebih cenderung bertahan daripada berusaha untuk menyerang dan merebut angka.

Menurut Dadang Hawari (1997 : 62), gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan psikiatrik. Sebagian dari komponen kecemasan itu menjelma dalam bentuk gangguan panik.

Menurut Maramis (1980 : 258-277), kecemasan tidak terikat pada suatu benda atau keadaan akan tetapi mengambang bebas. Bila kecemasan hebat sekali mungkin terjadi panik. Maramis membagi dua komponen kecemasan antara lain : 1) komponen somatik berupa nafas sesak, dada tertekan, kepala enteng seperti mengambang, linu-linu, keringat dingin. Semacam gejala lain mungkin mengenai motorik, pencernaan, pernafasan, atau susunan syaraf pusat. 2) komponen psikologis mungkin timbul sebagai was-was, khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, prihatin dengan pikiran orang mengenai dirinya. Penderita tegang terus menerus dan tidak bisa berperilaku santai, pemikirannya penuh tentang kekhawatiran kadang-kadang bicarnya cepat, tetapi terputus-putus. Mengenai ancaman internal dan eksternal dengan represi sederhana kecemasan belum terikat atau terawasi oleh pembelaan ego.

h. Ciri-ciri Kecemasan Bertanding

Gejala anxiety bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami anxiety cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik.

Biasanya, seseorang yang mengalami anxiety cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Penderita anxiety sering mengalami gejala-gejala seperti : berkerengat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah olahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain. (Singgih, D. G, 1996 : 40).

Mereka juga sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu relaks, sering terkejut, dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya : pada saat duduk terus-menerus menggoyangkan kaki, meregang-regangkan leher, mengernyitkan dahi, dan lain-lain.

Menurut Krol (1978), ada lima faktor dasar respon kecemasan prekompetitif yaitu a) Keluhan somatic, yaitu meningkatnya aktifitas fisiologis berhubungan dengan situasi yang mengundang stress, seperti kompetisi pertandingan, keluhan somatic : perut mulas, gemetar, b) Ketakutan bila gagal, cemas muncul bila penilaian subjektif atlet berakhir dengan persepsi adanya kemungkinan terjadi kegagalan, c) Perasaan tidak mampu, ciri perasaan tidak mampu adalah perasaan atlet bahwa ada yang salah dari dirinya, d) Kehilangan kontrol, cirinya adalah tidak sedang mengontrol apa yang sedang terjadi (seolah dikontrol oleh faktor eksternal seperti keberuntungan), e) Perasaan bersalah, pikiran bersalah berhubungan dengan moralitas dan agresifitas, reaksi dan pikiran bersalah adalah bermain kotor, melukai lawan dan mengumpat.

B. Variabel Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan

a. Persepsi

Menurut Chaplin (1993 : 358) persepsi adalah proses mengetahui atau mengenali objek dan kejadian objektif dengan bantuan indera. Menurut Atkinson (1997 : 201) “persepsi adalah proses seseorang mengorganisasi dan menafsirkan stimulus yang ada dalam lingkungan”. Persepsi ini erat kaitannya dengan proses kognitif. Menurut Sarlito Wirawan (1976 : 39) “persepsi adalah kemampuan untuk membedakan, mengelompokkan dan memfokuskan, atau kemampuan untuk mengorganisasikan pengamatan.

Menurut Maramis (1998 : 760) “Persepsi adalah apa yang ditangkap oleh panca indera dan diartikan oleh individu. Menurut Bimo Walgito “Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera. Dari pendapat di atas dapat ditarik garis besar bahwa persepsi adalah penginderaan suatu stimulus, kemudian diorganisasikan dan diinterpretasikan oleh individu sehingga individu mengerti, menyadari tentang apa yang diindera itu.

Persepsi adalah proses di mana diterimanya rangsang (objek, kualitas, hubungan antar gejala maupun peristiwa) sampai rangsang itu disadari dan dimengerti. (Irwanto, 2002 : 71) Dari pengertian ini diketahui bahwa persepsi itu bukan hanya sekedar penginderaan, maka dapat dikatakan bahwa persepsi sebagai *Interpretation Of Experience* (penafsiran pengalaman), karena persepsi terjadi setelah proses penginderaan. Persepsi juga dapat dikatakan pula sebagai jenis aktivitas pengelolaan informasi yang menghubungkan seseorang dengan lingkungannya.

Bila kita sudah mengetahui bahwa dari adanya input sensorik yang kemudian diproses oleh otak itu akan dapat memunculkan persepsi maka persepsi itu sendiri mempunyai berbagai macam definisi yang satu sama lain saling melengkapi. Persepsi menurut McMahon (Isbandi Rukminto, 1994 : 105) adalah proses mengintegrasikan rangsang (input) dengan menggunakan alat penerima informasi (sensory information). Sedangkan menurut Morgan, King dan Robinson persepsi menunjukkan pada bagaimana kita melihat, mendengar, merasakan, mengecap dan

mencium dunia di sekitar kita. (Isbandi Rukminto, 1994 : 105) Dengan kata lain persepsi dapat didefinisikan pula sebagai segala sesuatu yang dialami oleh manusia.

Berdasarkan hal di atas, William James (Isbandi Rukminto, 1994 : 105) menyatakan bahwa persepsi terbentuk atas dasar data-data yang kita peroleh dari lingkungan yang diserap oleh indera kita, serta sebagian lainnya diperoleh dari pengolahan ingatan (memory) kita (diolah kembali berdasarkan pengalaman yang kita miliki). Pengalaman ini mengacu kepada elaborasi, transformasi, dan kombinasi berbagai input.

Di dalam psikologi, proses sensasi dan persepsi itu berbeda. Sensasi ialah penerimaan stimulus lewat alat indera, sedangkan persepsi adalah menafsirkan stimulus yang telah ada di dalam otak. Meskipun alat untuk menerima stimulus itu serupa pada setiap individu, tetapi interpretasinya berbeda.

Tak seorangpun di antara kita yang dapat melihat objek, mendengar suara, atau merasakan makanan tanpa memproyeksikan sesuatu, bagian dari pengalaman masa lampau kepadanya. Akumulasi semua pengalaman sensoris sepanjang hidup masuk ke dalam persepsi setiap orang, tak peduli berapa umurnya.

Immanuel Kant mengatakan (Mahmud MD, 1990 : 41) “Kita melihat benda-benda itu tidak sebagai mana adanya benda-benda itu sendiri tetapi sebagaimana adanya diri kita”. Dengan kata lain, persepsi itu merupakan pengertian kita tentang situasi sekarang dalam artian pengalaman-pengalaman yang telah lalu.

Karena itu, apa yang kita persepsi pada suatu waktu tertentu akan tergantung bukan saja pada stimulusnya sendiri, tetapi juga pada latar belakang beradanya stimulus itu, seperti pengalaman-pengalaman sensoris kita yang terdahulu, perasaan kita waktu itu, prasangka-prasangka, keinginan-keinginan, sikap dan tujuan kita.

Meskipun berbagai unsur ini ada di dalam persepsi kita, tetapi hanya ada satu yang akan lebih berpengaruh dalam mempengaruhi reaksi-reaksi perseptual kita terhadap aspek-aspek khusus dari lingkungan sekitar. Untuk memudahkan analisis dan memahami peranan masing-masing unsur persepsi ini, maka dapat dipaparkan sebagai berikut (Mahmud MD, 1990 : 42): (a) kakekat sensorisnya stimulus, (b) latar

belakang, (c) pengalaman sensoris terdahulu yang ada hubungannya, (d) perasaan-perasaan pribadi.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi

1. Faktor internal

Proses penganalisisan sesuatu termasuk didalamnya seperti nilai, tujuan, kepercayaan dan tanggapan terhadap sesuatu seperti proses belajar, motivasi dan kepribadian.

Menurut Rakhmat (1985 : 46), yang termasuk faktor internal adalah :

- a. *Komponen afektif*, yaitu aspek emosional dari pada faktor-faktor sosiopsikologis, termasuk di dalamnya sosiologis, sikap dan emosi.
- b. *Komponen kognitif*, yaitu aspek intelektual yang berkaitan dengan apa yang diketahui manusia termasuk di dalamnya adalah kepercayaan atau keyakinan bahwa sesuatu itu benar atau salah atas dasar bukti sugesti, otoritas, pengalaman, intuisi dimana hal ini dipengaruhi oleh kebutuhan.
- c. *Komponen konatif*, yaitu aspek yang berhubungan dengan kebiasaan dan kemauan bertindak.

2. Faktor eksternal

Intensitas, ukuran, keberlawanan, pengulangan, gerakan dan hal-hal yang baru berikut ketidak asingan, hal ini sesuai dengan pendapat Rakhmat (1985 : 65) yang mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat membangkitkan perhatian seseorang adalah faktor yang berasal dari pengaruh lingkungan luar.

Mengenai proses seleksi persepsi seseorang, persepsi timbul karena adanya stimulus dari luar yang diterima oleh saraf sensoris seseorang melalui panca indera, manusia tidak memberikan respon secara otomatis, tetapi stimulus itu diseleksi, diorganisasikan dan diinterpretasikan oleh individu secara unik (Stanton, 1991 : 486).

c. Proses seleksi persepsi terhadap stimulus-stimulus yaitu (Stanton, 1991 : 486):

1. *Selective exposure*, seseorang secara aktif mencari pesan-pesan Yang menyenangkan atau simpatik dan secara aktif menghindari sesuatu ang mengancam dirinya.
2. *Selective attention*, konsumen lebih memperhatikan stimulus sesuai dengan kebutuhannya atau menarik dan tidak terlalu memperhatikan pada stimulus yang tidak sesuai dengan kebutuhan.
3. *Perceptual defence*, seseorang secara tidak sadar menghalangi stimulus yang menurut mereka penting untuk tidak dilihat walaupun pesan-pesan tersebut sudah diterima seseorang.
4. *Perseptual blocking*, seseorang melindungi diri dari gencarnya serangan stimulus-stimulus di sekitarnya dengan tidak mendengarkan atau tidak memperhatikan.

Dari keempat faktor yang berkaitan dengan proses seleksi persepsi tersebut, menunjukkan pentingnya untuk memperhatikan persepsi terutama persepsi seseorang/atlet terhadap pertandingan. Hal tersebut penting karena atlet satu dengan yang lainnya memiliki persepsi yang berbeda-beda. Sehingga setiap pelatih harus memiliki strategi pertandingan berdasarkan persepsi atletnya, memeriksa kesiapan mental atlet sebelum bertanding merupakan salah satu cara untuk mengidentifikasi persepsi atlet terhadap suatu pertandingan.

d. Faktor-faktor yang Berperan Dalam Persepsi

Menurut bimo walgito faktor-faktor yang berperan dalam persepsi dapat dikemukakan adanya beberapa faktor, yaitu :

1. **Objek yang dipersepsi.** Objek yang menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersepsi, tetapi juga datang dari dalam individu yang bersangkutan yang langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor, namun sebagian besar stimulus datng dari luar individu.
2. **Alat indera.** Syaraf dan pusat susunan syaraf. alat indera atau reseptor merupakan alat untuk menerima stimulus. Disamping itu juga harus ada

syaraf sensoris sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf, yaitu otak sebagai pusat kesadaran.

3. **Perhatian.** Yaitu merupakan langkah pertama sebagai persiapan dalam rangka mengadakan persepsi. Yang merupakan syarat agar terjadi persepsi yaitu : objek atau stimulus yang dipersepsi b) alat indera dan syaraf-syaraf serta susunan syaraf yang merupakan syarat fisiologis c) perhatian, yang merupakan syarat psikologis

e. Proses Terjadinya Persepsi

Proses terjadinya persepsi dapat dijelaskan sebagai berikut :

Proses kealaman atau proses fisik yaitu objek menimbulkan stimulus, dan stimulus mengenai alat indera atau reseptor. Proses stimulus mengenai alat indera. Proses fisiologis yaitu stimulus yang diterima alat indera diteruskan oleh syaraf sensoris ke otak. Proses psikologis ialah terjadinya proses di otak sebagai pusat kesadaran sehingga individu menyadari apa yang dilihat, atau apa yang didengar, atau apa yang diraba. Proses yang terjadi dalam otak atau dalam pusat kesadaran.

Sehingga dapat dikemukakan bahwa taraf terakhir dari proses persepsi ialah individu menyadari tentang misalnya apa yang dilihat, atau apa yang didengar, atau apa yang diraba, yaitu stimulus yang diterima melalui alat indera. Proses ini merupakan proses akhir dari persepsi dan merupakan persepsi sebenarnya. (Bimo W, : 71)

Pembentukan persepsi adalah pemaknaan yang diawali oleh adanya stimulus, lalu berinteraksi dengan interpretasi. Setiap interpretasi yang muncul didasarkan pada hasil seleksi dan relasi dengan berbagai pandangan dari pengalaman yang telah dirasakan sebelumnya. Menurut Feigi dalam Yusuf (Rosleny, M 2010 : 193), proses seleksi terjadi pada saat seseorang memperoleh informasi. Proses penyeleksian pesan adalah bagian penting dari lahirnya persepsi. Lalu terjadi proses *closure* ketika hasil seleksi tersebut akan disusun menjadi satu kesatuan yang berurutan dan bermakna, sedangkan interpretasi berlangsung ketika yang bersangkutan memberi tafsiran atau makna terhadap informasi tersebut secara menyeluruh.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam proses interpretasi, kedudukan pengalaman individu sangat penting dalam mengembangkan makna-makna dan mengeluarkan makna baru.

f. Ciri-Ciri Persepsi

Ciri-ciri persepsi (Rosleny, M, 2010 : 192) adalah sebagai berikut :

1. Proses pengorganisasian berbagai pengalaman.
2. Proses menghubungkan antara pengalaman masa lalu dengan yang baru.
3. Proses pemilihan informasi.
4. Proses teorisasi dan rasionalisasi.
5. Proses penafsiran atau pemaknaan pesan verbal dan nonverbal.
6. Proses interaksi dan komunikasi berbagai pengalaman internal dan eksternal.
7. Melakukan penyimpulan atau keputusan-keputusan, pengertian-pengertian dan yang membentuk wujud persepsi individu.

Dengan pentingnya keberadaan persepsi, semua individu hendaknya tidak boleh salah persepsi. Sebab, kesalahan persepsi dapat diakibatkan oleh banyak faktor, misalnya kepribadian yang pencemburu, pemaarah, apatis, skeptis dan lainnya dapat berakibat salah persepsi.

g. Pertandingan

Pertandingan adalah salah satu bentuk kegiatan yang merupakan suatu ajang kompetisi atau persaingan untuk memperoleh kemenangan atau juara dengan cara saling mengahlikan lawan yang dihadapinya (pasti ada lawan yang secara langsung dihadapi), misalnya dalam olahraga, pendidikan, kesenian dan bidang-bidang lainnya.

Jika kita cermati, kata pertandingan dan perlombaan mempunyai persamaan dan perbedaan arti. Persamaannya ialah bahwa kedua kata tersebut sama-sama mengandung arti 'persaingan'. Sebuah pertandingan akan berlangsung seru apabila terjadi persaingan yang kuat antarpihak yang bertanding. Begitu pula perlombaan.

Sebuah perlombaan akan sangat menarik apabila peserta perlombaan itu bersaing ketat. Di samping persamaan sebagaimana dikemukakan di atas, kata pertandingan dan perlombaan mempunyai perbedaan arti. Kata pertandingan dibentuk dari kata dasar tanding. Di dalam kamus kata tanding mempunyai dua arti (1) 'seimbang atau sebanding' dan (2) 'satu lawan satu'. Dari kata tanding itu kemudian diturunkan, antara lain, kata bertanding yang berarti 'berlawanan', mempertandingkan yang berarti 'membuat bertanding dengan menghadapkan dua pemain atau dua regu'. Dengan demikian, dapat dicatat bahwa dalam kata pertandingan tersirat makna dua pihak yang berhadapan.

Kata perlombaan diturunkan dari kata dasar lomba. Kata lomba mempunyai dua arti, yaitu 'adu' (kecepatan, keterampilan; ketangkasan). Kata lomba itu diturunkan menjadi perlombaan yang berarti 'kegiatan mengadu ketangkasan atau keterampilan'. Dengan demikian, persaingan dalam sebuah perlombaan antarpihak yang terlibat tidak saling berhadapan sebagaimana dalam pertandingan. (http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/lamanbahasa/petunjuk_praktis/688)

h. Persepsi Atlet Terhadap pertandingan

Persepsi atau penilaian atlet mengenai suatu pertandingan adalah tanggapan atau interpretasi atlet terhadap suatu pertandingan, baik saat menjelang mendekati pertandingan atau jauh sebelum pertandingan dimulai. Persepsi atlet mengenai suatu pertandingan bisa jadi berbeda antara atlet yang satu dengan atlet yang lain. Persepsi atau penilaian atlet pada suatu pertandingan juga bisa berbeda dari besarnya suatu even pertandingan. Semakin tinggi tingkatan even suatu pertandingan belum tentu dinilai baik atau positif oleh seorang atlet, begitu juga dengan tingkatan even suatu pertandingan yang hanya di tingkatan regional ataupun daerah, belum tentu dinilai kurang baik pula oleh seorang atlet. Hal ini dikarenakan persepsi merupakan penilaian individu yang berkaitan dengan alat-alat indera, perasaan, kemampuan berpikir, dan pengalaman-pengalaman seorang atlet, sehingga setiap atlet memiliki penilaian masing-masing.

Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi seketika pada waktu menghadapi pertandingan (baik jauh sebelum pertandingan maupun dekat pertandingan) bisa bermacam-macam. Ada yang menganggap kondisi dan

situasi mencekam sehingga menyebabkan timbulnya ketakutan, stress, frustrasi. Ada pula yang menganggap situasinya tidak merupakan ancaman baginya. Kalau situasi sekitar tidak merupakan ancaman bagi atlet, maka tidak akan ada masalah. Masalah akan timbul kalau situasinya dianggap sebagai ancaman. Contoh (Singgih D. G, 1996 : 50) :

1. Pada waktu memasuki gedung, lapangan, arena pertandingan, yang pertama-tama dilakukan oleh atlet adalah mempersepsi (menafsir) apakah situasi (gedung, lapangan, penerangan, penonton, tim lawan, panitia dan sebagainya) akan merupakan ancaman, maka tidak akan ada masalah baginya. Kalau bukan merupakan ancaman, maka tidak akan mengalami gejolak mental.
2. Masalah akan timbul kalau situasi sekitar tersebut dirasakannya sebagai suatu ancaman. Misalnya lawan dianggap berat, penonton diperkirakan akan sadis, peralatan kumuh, dan lain-lain. Maka emosi yang dialaminya bisa berupa stress, cemas atau takut (anxiety), bimbang, serasa lumpuh, terasa ada agresi terhadap dirinya.
3. Karena terasa sebagai ancaman, maka atlet harus melakukan sesuatu agar situasinya bisa diatasi. Usaha mengatasinya bisa secara psikis (mencari siasat, mengubah perhatian, melakukan mental rehearsal, konsentrasi dan lain-lain), atau secara fisik (menghindar, mengalah, menyerah, menyerang). Kalau pertandingannya masih lama (semisal PON), intrumental actionnya bisa berupa meningkatkan kemampuan fisik, teknik dan taktik.
4. Setelah usaha-usaha tersebut dilakukan, atlet akan menafsir ulang, apakah sekarang situasi sudah dapat diatasi. Kalau ya maka tidak ada masalah lagi. Kalau masih belum teratasi, maka atlet harus melakukan strategi lainnya.

Persepsi dilakukan pada situasi pertandingan tertentu untuk diamati. Persepsi memberi pernyataan yang dipusatkan pada lawan, posisi atlet, tindakan yang dimaksud, teman (jika beregu seperti pada sepak bola) dan usaha atau tindakannya. Dalam hal ini pengamatan situasi sekelilingnya memainkan peranan yang sangat penting. Kualitas persepsi tergantung pada kualitas pengetahuan tentang perhitungan-perhitungan motorik, tingkat keterampilan teknik dan taktik, kualitas

proses kerja otak, pengalaman, kualitas konsentrasi dan sikap atlet.(Agus M. 2007 : 156). Menurut Cox (1998), faktor fisik seperti persepsi terlalu berlebihan terhadap latihan latihan, penggunaan peralatan yang rusak serta yang kurang bermutu dan keadaan fisik gelanggang yang kurang baik menjadi penyumbang kepada masalah kecederaan atlet. (Shaharudin, 2006 : 182).

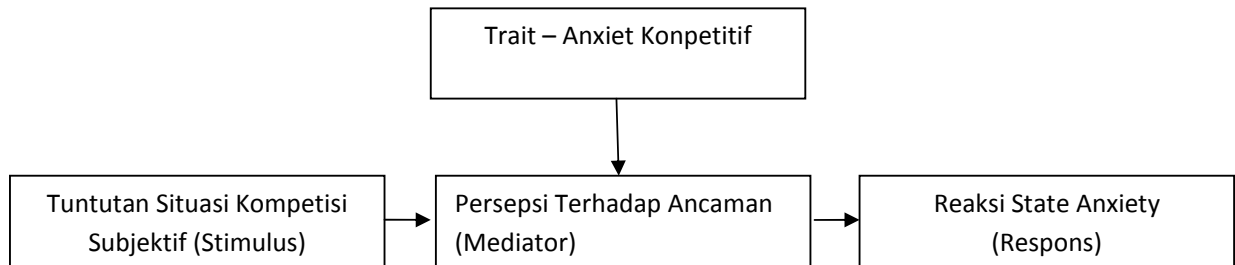
Sumbangan faktor psikologi terhadap kecemasan sebenarnya bergantung kepada keseimbangan di antara persepsi atlet terhadap kemampuannya menghadapi situasi yang menekan serta tuntutan (apa yang perlu dilakukan untuk mengahadapsituasi ini) dan kesan situasi tersebut.

Singkat peneliti bahwa persepsi atlet terhadap pertandingan adalah merupakan penilaian individu yang berkaitan dengan alat-alat indera, perasaan, kemampuan berpikir, dan pengalaman-pengalaman seseorang, sehingga setiap atlet memiliki penilaian masing-masing terhadap suatu pertandingan. Yang mana pada waktu akan bertanding dan akan memasuki gedung, lapangan, arena pertandingan, biasanya yang dilakukan seorang atlet adalah mempersepsi (menafsir) situasi seperti gedung, lapangan, penerangan, penonton, tim lawan, panitia, cidera yang dimiliki (jika atlet sebelumnya sudah cidera) ataupun resiko cidera yang akan didapatnya setelah bertanding, tingkatan suatu even pertandingan yang dihadapi, kemampuan yang dimiliki, dan sebagainya.

C. Hubungan Antara Variabel Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding

Persepsi akan suatu ancaman sama dengan situasi kompetisi subjektif (R. Martens, 1975) (Singgih D. G. Dkk, 1989 : 164) jadi tergantung bagaimana atlet tersebut menerima situasi kompetisi objektif. Apabila atlet menganggap situasi tersebut mengancam maka akan menjadi peningkatan reaksi cemas. Proses kompetisi adalah proses kecemasan yang terjadi pada seseorang yang sebagai hasil adanya situasi kompetisi yang objektif. Suatu komponen penting pada proses kompetisi ialah trait A terhadap persepsi atlet pada ancaman. Reaksi state A dalam situasi kompetisi objektif dapat diduga secara lebih tepat bila trait A dapat diukur.State A merupakan perasaan yang akut akan ketakutan dan ketegangan,

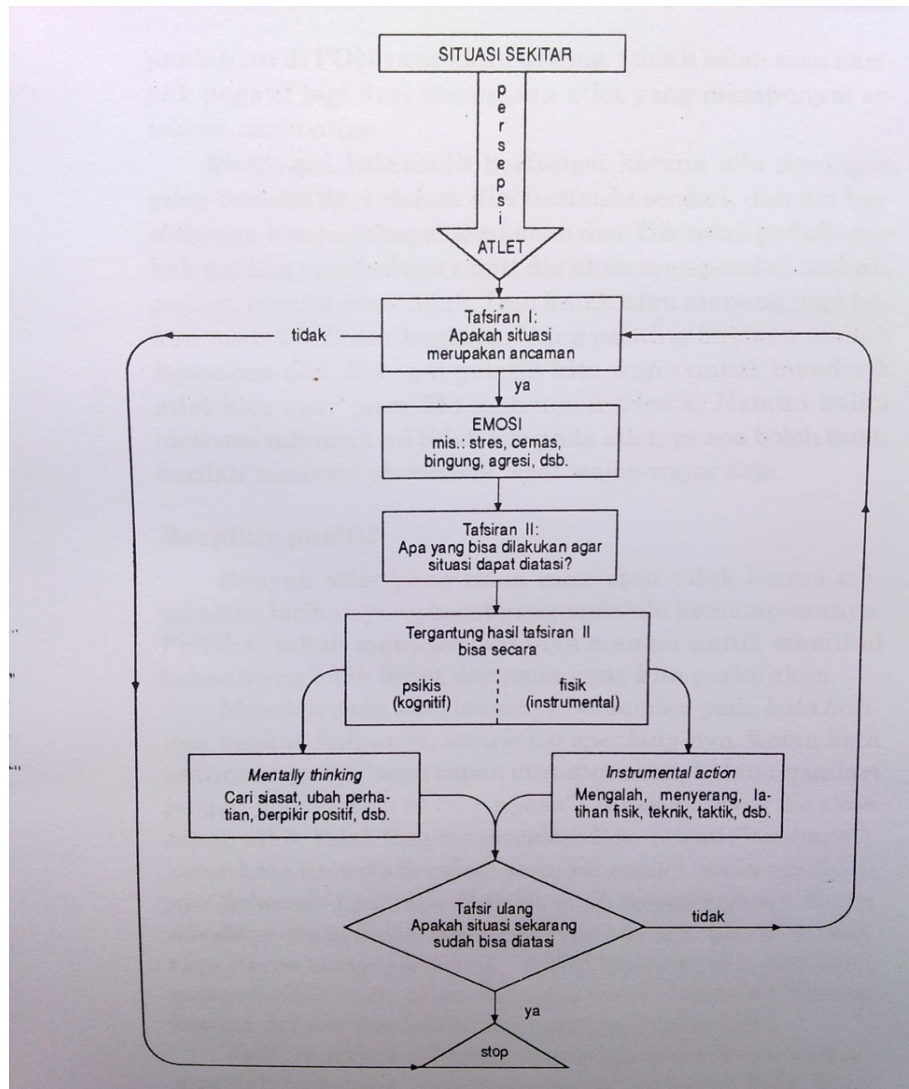
diikuti dengan meningkatnya aktivitas fisiologik. Sedangkan trait A adalah gambaran kepribadian, yang mana merupakan predisposisi seseorang untuk menerima suatu keadaan lingkungan sebagai ancaman dan memberi tanggapan pada situasi itu dengan meningkatnya state A. (C. Spielberber dalam Singgih, 1989 : 163)



Gambar 1 : Bagan Proses Kecemasan Pada Atlet (Singgih, 1989 : 164)

Dalam bagan dapat dilihat bahwa seorang atlet sebelum bertanding telah menerima tuntutan situasi kompetitif obyektif dari pelatih, pengurus dan pembina. Misalnya pelatih mengharapkan agar atlet binaannya berhasil memenangkan pertandingan tersebut. Selanjutnya tuntutan ini sebagai stimulus bagi atlet yang bersangkutan, kemudian dipersepsikan oleh atlet sebagai ancaman terhadap egonya. Pada saat atlet mempersepsi stimulus tadi sebagai suatu ancaman, sementara "trait-anxiety" yang dimilikinya mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka akhirnya muncul reaksi kecemasan (state-anxiety) pada penampilan atlet sebagai respons terhadap tuntutan situasi obyektif tadi. Yang dimaksud dengan "trait-anxiety" adalah sifat cemas yang dimiliki oleh atlet dalam kepribadiannya. Jenis anxiety ini relatif tetap sebagai salah satu aspek kepribadian seseorang. Sedangkan yang dimaksud dengan "state-anxiety" adalah keadaan cemas yang dirasakan oleh seseorang atau atlet pada saat-saat tertentu, yaitu bisa saat sebelum, sedang dan sesudah pertandingan. Jenis anxiety ini bersifat sementara.

Gambar di bawah ini menunjukkan bagaimana strategi atlet dalam menanggapi situas sekitar yang dirasakan sebagai ancaman.



Gambar 2 : Gambar Proses Siklus Kecemasan Bertanding Atlet (Singgih, 1996 : 52)

Melalui persepsi ini atlet akan memberikan pemaknaan tersendiri terhadap suatu pertandingan yang akan dihadapi, pemaknaan tersebut dapat bersifat positif dan negatif. Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet, ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut sebagai competition yang kemudian diadopsi ke dalam bahasa Indonesia menjadi kompetisi. Chaplin (2006) mendefinisikan competition adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Cox mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai suatu pertandingan. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan.

Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan oleh atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang sedemikian superior dan atlet mengalami kekalahan. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding.

Cemas merupakan respon/reaksi dari stres, stress merupakan fenomena individual. Masalah yang sama bisa jadi menimbulkan stres bagi individu satu, tetapi belum tentu pada individu yang lain. Sebagai ilustrasi, seseorang atlet bisa jadi stres ketika bertanding dengan jumlah penonton besar. Sebaliknya, atlet yang lain malah senang karena banyak yang menonton. Dengan demikian, kata kuncinya ada pada penilaian/interpretasi subjektif individu terhadap hal-hal yang menjadi sumber stres yang nantinya dapat memunculkan respon kecemasan.

Penilaian subjektif atlet terdiri dari dua unsur, yaitu penilaian primer dan sekunder. Penilaian primer terkait dengan apakah stressor yang ada dapat mengancam atau bersifat negatif bagi dirinya. Jika ya, maka selanjutnya akan terjadi penilaian sekunder, yakni bagaimana menghadapi tuntutan tersebut dengan mempertimbangkan kemampuan diri dan dukungan lingkungan. Apabila seseorang menilai ada perbedaan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan itu, maka akan timbul stres, dan selanjutnya diikuti reaksi stres seperti cemas, bingung, agresi dsb.

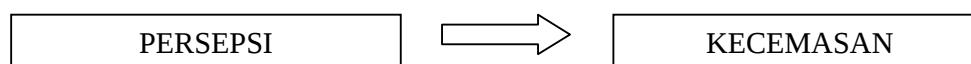
Aspek-aspek individual seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman, kebutuhan, ambisi, cara berpikir, kemampuan, keterampilan dan kebiasaan menghadapi masalah akan menentukan apakah seseorang gampang terkena stres atau tidak.

Telah disinggung pada uraian sebelumnya bahwa anxiety dapat berpengaruh negatif dan positif terhadap prestasi. Anxiety dapat berpengaruh positif, hanya pada batas-batas tertentu, dan setelah batas itu, maka anxiety yang dirasakan oleh atlet dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya. Anxiety yang relatif tinggi dapat berpengaruh positif, bagi atlet-atlet yang berpengalaman, sedangkan anxiety yang relatif tinggi dapat berpengaruh negatif bagi atlet-atlet yang belum cukup berpengalaman dalam bertanding.

Anxiety selain dipengaruhi oleh umur, dapat juga dipengaruhi oleh keadaan pertandingan, baik sebelum, selama maupun mendekati akhir pertandingan. Hal ini digambarkan oleh Cratty (1973) dalam Harsono (1988 : 270) sebagai berikut: Anxiety sebelum pertandingan biasanya cukup tinggi, disebabkan karena atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan (semi final atau final). Selama pertandingan berjalan anxiety biasanya menurun, disebabkan karena atlet sudah mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya. Sedangkan mendekati akhir pertandingan anxiety mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau saling kejar-mengejar.

D. Kerangka Teoritik

Berangkat dari beberapa pembahasan teori diatas, yang dijadikan landasan penelitian ini maka kerangka berpikir yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Di dalam suatu pertandingan untuk memperoleh prestasi kejuaraan di dalam diri atlet pasti memiliki persepsi terhadap suatu pertandingan yang akan dihadapi. Hal ini

bisa tergantung dari apa atau seberapa penting even pertandingan yang atlet tersebut hadapi. Semakin atlet tersebut memandang penting even pertandingan tersebut maka juga akan berpengaruh pada rasa cemas atlet. Belum lagi situasi tempat pertandingan yang dapat memunculkan berbagai macam persepsi yang berbeda-beda pada setiap atlet. Tentunya hal ini dapat membuat berbagai perilaku yang tampak, salah satunya adalah kecemasan. Yang mana persepsi seorang atlet terhadap suatu pertandingan dapat mempengaruhi sejauh mana tingkat kecemasan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dikemukakan diatas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: **“Terdapat Hubungan Yang Positif Antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold Maestro Surabaya”**.

Asumsinya adalah semakin besar/tinggi persepsi atlet terhadap suatu pertandingan maka kecemasan bertanding yang dihadapi semakin besar atau tinggi dan sebaliknya.