

PROSIDING

Seminar Nasional & Call Paper

PSIKOLOGI INDIGENOUS INDONESIA 2016

"Kebhinekaan dan Masa Depan Indonesia : Peran Ilmu Sosial dalam Masyarakat"



ISBN 9786027164949



9 786027 164949

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL & CALL FOR PAPER: PSIKOLOGI INDIGENOUS INDONESIA 2016

Kebhinekaan dan Masa Depan Indonesia: Peran Ilmu Sosial dalam Masyarakat

Hotel Atria Malang, 27 Agustus 2016

PENYUNTING:

Karel Karsten Himawan, M.Psi.

Ika Wahyu Pratiwi, M.A.

Tim penyunting Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara

REVIEWER:

Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed. – Universitas Negeri Malang

Dr. H. Moh. Irtadji, M.Si. – Universitas Negeri Malang

Drs. Fattah Hidayat, S.Psi., M.Si. – Universitas Negeri Malang

Ardiningtyas Pitaloka, M.Si. – Universitas YARSI

Eko A. Meinarno, M.Psi.- Universitas Indonesia

Dr. Phil. Idhamsyah Eka Putra – Universitas Persada Indonesia YAI

Vinaya Untoro, M.Psi. – Universitas Pancasila

PENYELENGGARA:

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara

Himpunan Indonesia untuk Pengembangan Ilmu-Ilmu Sosial

ISBN: 978-602-71649-4-9

PENERBIT:

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang nomor 5, Malang

GAMBARAN PENERAPAN *MANAGING ANXIETY* PADA ATLET TUNGGAL TARUNA DI KLUB BULU TANGKIS “XYZ”

*Dhindayanti Putri,
Veronica Anastasia Melany Kaihatu,
Adriatik Ivanti*

Fakultas Psikologi
Universitas Pembangunan Jaya
Cendrawasih, Kelurahan Sawah Baru, Tangerang Selatan

Abstract— Indonesian single badminton athletes have reach the achievement at the international level, but this achievement began to fade as the athletes successors often defeat. One of the causes of these losses is the psychological condition of athletes, which is anxiety. One way to manage this anxiety is managing anxiety, which is by control emotions. Managing anxiety need to be introduced to the young athletes then can be deployed and trained from an early age in order to effectively provide support athletes to perform optimally. However, activities of managing anxiety in young athletes has never been documented so that there is no reference data to conduct adequate follow-up. Based on that idea, this study was conducted to provide a complete picture of the implementation of a managing anxiety in single youth late teens athletes who experience anxiety and always lose. This description covers things that cause anxiety and managing anxiety that used. This study uses a qualitative method with the case study type and data collection methods such as interviews and documentation. The analysis technique used is within-case and cross-case. Subjects are four athletes, two men and two women who have not won at the Circuit National or International Championship. The results of this study showed that all subjects have applied to managing anxiety, but failed to eliminate them. The new findings show that athletes give emphasis only on one factor of physical, technical and psychological that affects performance when competing.

Keywords: *managing anxiety; anxiety; athlete*

Abstrak — Atlet tunggal bulu tangkis Indonesia pernah mencapai prestasi di tingkat internasional, namun prestasi ini mulai pudar karena para atlet penerusnya sering mengalami kekalahan. Salah satu faktor penyebab kekalahan tersebut adalah kondisi psikis atlet, yaitu kecemasan. Salah satu cara untuk melakukan pengelolaan terhadap kecemasan adalah *managing anxiety*, yaitu dengan mengendalikan emosi. *Managing anxiety* perlu dikenalkan pada atlet muda untuk kemudian diterapkan dan dilatih sejak dini agar efektif memberikan dukungan atlet untuk berprestasi secara optimal. Akan tetapi, kegiatan *managing anxiety* pada atlet muda belum pernah didokumentasikan sehingga tidak ada data referensi untuk melakukan tindak lanjut yang memadai. Berdasarkan pemikiran tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran lengkap mengenai penerapan *managing anxiety* pada atlet tunggal taruna usia remaja akhir yang mengalami kecemasan dan selalu mengalami kekalahan. Gambaran ini mencakup hal-hal yang menimbulkan kecemasan dan *managing anxiety* yang digunakan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus serta metode pengumpulan data berupa wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis intra kasus dan analisis antar kasus. Subjek adalah empat orang atlet, dua orang pria dan dua orang wanita yang belum pernah menang di Sirkuit Nasional ataupun kejuaraan Internasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua subjek sudah menerapkan *managing anxiety*, namun tidak berhasil menghilangkan keemasannya. Temuan baru memperlihatkan bahwa atlet memberikan penekanan hanya pada salah satu faktor dari fisik, teknik maupun psikis yang memengaruhi performanya ketika bertanding.

Kata kunci: *managing anxiety; kecemasan; atlet*

PENDAHULUAN

Olahraga Bulu Tangkis di Indonesia

Tara (2014) mengatakan bahwa manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan misalnya berjalan, bekerja, dan berolahraga. Olahraga merupakan serangkaian kegiatan gerak jasmani yang teratur dan terencana, melibatkan kekuatan, keterampilan, kompetisi, strategi, kesempatan serta kepuasan demi meningkatkan kemampuan fungsional tubuh, memperkuat otot-otot, dan memelihara kesehatan (Griwijoyo & Sidik, 2012; & Ramadani, 2008). Kusmaedi (dalam Miftah, 2012) memaparkan bahwa olahraga dapat digolongkan berdasarkan tujuan individu melakukannya sehingga membagi olahraga menjadi lima, yaitu olahraga dalam konteks rekreasi, konteks mencapai kesehatan, konteks pendidikan, konteks prestasi, serta olahraga sebagai mata pencaharian.

Atlet adalah seseorang yang menggeluti olahraga untuk meraih prestasi (Sukadiyanto, 2010). Namun, atlet juga dapat menjadikan olahraga sebagai mata pencaharian. Mereka ini sering dikenal sebagai seorang atlet profesional. Pada umumnya, seorang atlet profesional memulai karirnya sejak kanak-kanak. Kurniawan (2011) mengatakan bahwa terdapat empat kelompok pembagian usia atlet, yaitu: (1) kelompok anak-anak (10 tahun ke bawah), (2) kelompok pemula (10 – 14 tahun), (3) kelompok remaja (15 – 19 tahun) dan (4) kelompok dewasa (19 tahun ke atas).

Atlet Indonesia sudah banyak mencapai prestasi, baik di tingkat nasional maupun internasional. Salah satu cabang olahraga yang sering memunculkan prestasi adalah bulu tangkis. Bulu tangkis merupakan olahraga yang membutuhkan gerak reflek yang cepat (Tara, 2014). Sementara itu, Maulana (2014) menjelaskan bahwa bulu tangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang saling berlawanan, mereka saling memukul bola (kok atau *shuttlecock*) dengan tujuan agar kok jatuh di bidang permainan lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama. Terdapat lima partai yang biasa dimainkan dalam bulu tangkis, yaitu: (1) tunggal putra, (2) tunggal putri, (3) ganda putra, (4) ganda putri dan (5) ganda campuran.

Ajang kejuaraan bulu tangkis internasional, seperti *Thomas Cup*, *Uber Cup* atau *All England* sudah pernah dijuarai oleh atlet bulu tangkis Indonesia. Bahkan, bulu tangkis di tingkat olimpiade juga pernah dimenangkan atlet bulu tangkis Indonesia, yaitu oleh Susi Susanti di partai tunggal putri serta Alan Budikusuma di partai tunggal putra pada tahun

1992 (Sumarno, 2013). Prestasi juara terbaru ditorehkan oleh pasangan ganda campuran Tontowi Ahmad dan Liliyana Natsir pada Olimpiade 2016 di Rio de Janeiro (Sianturi, 2016).

Yan (2015) mengatakan bahwa lima atlet tunggal bulu tangkis terbaik sepanjang sejarah yang mengharumkan nama baik Indonesia di ajang nasional maupun internasional, yaitu: (1) Rudy Hartono (*Thomas Cup* – 1982), (2) Liem Swie King (*Thomas Cup* – 1979), (3) Christian Hadinata (*Thomas Cup* – 2002), (4) Susi Susanti (*Olympic Games* – 1992) dan (5) Taufik Hidayat (*Athens* – 2004). Prestasi pada partai tunggal ini belum terulang kembali karena mengalami kekalahan dalam setiap pertandingan. Namun demikian, *Badminton World Federation* (2015) menegaskan bahwa pada tahun 2015, negara Indonesia menduduki peringkat ketiga untuk kategori bulu tangkis ganda putra, yang dipegang oleh Hendra Setiawan dan Mohammad Ahsan. Indonesia juga menduduki peringkat keenam untuk kategori ganda putri, yang dipegang oleh Nitya Krishinda Maheswari dan Greysia Poli.

Organisasi Bulu Tangkis Indonesia

Cabang olahraga bulu tangkis mendapat perhatian yang besar baik dari masyarakat maupun dari pemerintah Indonesia sejak dulu. Pemerintah Indonesia telah membuat Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951, yaitu organisasi tingkat nasional yang mengatur kegiatan olahraga bulu tangkis di Indonesia (Badminton Indonesia, 2012). Selain itu, pemerintah juga menyediakan wadah pengembangan, yaitu melalui pemusatan pelatihan nasional (Pelatnas). Atlet yang tergabung dalam wadah ini akan mendapat kehormatan untuk membawa nama bangsa di ajang internasional. Salah satu penilaian agar atlet dapat mencapai posisi tersebut adalah berlomba untuk mendapatkan poin dari kemenangan pada kompetisi-kompetisi regional yang diakui oleh PBSI (Ciptaningtyas, 2012).

PBSI, sebagai organisasi di tingkat nasional, memiliki anggota perkumpulan bulu tangkis yang lingkupnya lebih kecil (PBSI Kuningan, 2014). Perkumpulan bulu tangkis (PB), yang biasa disebut sebagai klub tersebar di seluruh nusantara. Masing-masing memiliki nama, atlet, pelatih, dan pengurusnya sendiri. Beberapa klub bulu tangkis yang terkenal karena prestasi atletnya adalah Rajawali, Djarum, Sangkuriang Graha Sarana (SGS) Elektrik Bandung, dan “XYZ.”

Performa Atlet Klub "XYZ"

Persatuan Bulu Tangkis (PB) atau dikenal sebagai klub "XYZ" merupakan klub bulu tangkis ternama di Indonesia yang berusaha menghasilkan atlet-atlet muda berbakat dan berprestasi. Klub ini berdiri pada tanggal 26 Juli 1976 (Portal Bulu Tangkis Indonesia, 2011). Klub "XYZ" terletak di kompleks Sekolah Atlet Ragunan, Jakarta Selatan dan dikelola oleh atlet-atlet bulu tangkis legendaris, yaitu Rudy Hartono, Retno Kusiyah, dan Imelda Wiguna (Ancol Taman Impian, 2011).

Prestasi atlet klub "XYZ" didominasi oleh atlet ganda, salah satunya ialah Markis Kido dan Hendra Setiawan (Santoso, 2015). Mereka meraih medali emas di ajang *South East Asia (SEA) Games* pada tahun 2005, 2007, dan 2009 (Kuncahyo, 2014). Puncak prestasi atlet-atlet binaan perbulutangkisan "XYZ" adalah menyumbangkan 3 medali emas olimpiade, yaitu: (1) Susi Susanti di olimpiade Barcelona – Spanyol pada tahun 1992, (2) Candra Wijaya dan Tony Gunawan di olimpiade Sydney – Australia pada tahun 2000 dan (3) Markis Kido dan Hendra Setiawan di olimpiade Beijing – China pada tahun 2008 (Ancol Taman Impian, 2011). Namun, atlet tunggal taruna di klub bulu tangkis "XYZ" belum ada yang memunculkan performa optimal dan meraih prestasi di ajang nasional maupun internasional (Santoso, 2015).

Performa atlet dipengaruhi oleh tiga faktor (Gunarsa, 2008), yaitu: (1) faktor fisik yang terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi yang dilakukan melalui prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana, (2) faktor teknik, yang merupakan faktor keterampilan khusus yang diperoleh ketika dilahirkan maupun proses hasil belajar dan (3) faktor psikis, yang merupakan kecerdasan yang ditampilkan dalam suatu pertandingan. Kecerdasan dalam pertandingan dipengaruhi oleh kondisi emosional, dan hal ini berbeda-beda untuk setiap atlet, tergantung dari fase perkembangannya.

Ciptaningtyas (2012) mengatakan bahwa atlet memiliki fase perkembangan dari tahap kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Alfermann dan Stambulova (2007) menjelaskan empat tahapan perkembangan atlet dalam olahraga, yaitu: (1) tahap inisiasi (4 – 9 tahun). Pada tahap ini, anak-anak menganggap olahraga sebagai permainan dengan mulai mempelajari aturan dalam berolahraga serta mengikuti kompetisi pertama dengan tujuan mencapai kesenangan, (2) tahap perkembangan (10 – 19 tahun) adalah saat ketika atlet mulai fokus pada olahraga yang diinginkannya, (3) tahap penyempurnaan (20 – 40 tahun), atlet sudah ahli dalam bidang olahraga yang mereka geluti serta lebih merasa bertanggung jawab terhadap latihan dan performa mereka dalam kompetisi dan (4) tahap pemberhentian (41 –

50 tahun), atlet mulai berhenti mengikuti kompetisi pada tingkatan yang pernah mereka raih, latihan, dan partisipasi atlet dalam olahraga cenderung dilakukan dengan tujuan rekreasional. Oleh karena itu, satu cara mencapai prestasi bulu tangkis tetap gemilang, yaitu dilakukan pembinaan dan pelatihan atlet-atlet muda yang berada pada rentang usia 14 – 20 tahun (Andangsari & Rumondor, 2012). Pembinaan atlet diharapkan dapat membuat prestasi bulu tangkis Indonesia menjadi optimal, terlebih lagi karena regenerasi mereka terbilang lambat (Nugraha, 2015).

Kecemasan Atlet Tunggal Taruna Klub “XYZ”

Kecemasan adalah perasaan takut yang dapat meningkatkan gairah secara fisiologis (Husdarta, 2010) dan pernah dialami oleh setiap individu ketika menghadapi situasi tertentu, seperti takut dimarahi dan takut gagal. Situasi ini sangat sering dihadapi oleh atlet, khususnya ketika menjelang maupun selama menjalani pertandingan. Harsono (dalam Mahakharisma, 2014) memaparkan delapan faktor yang dapat menyebabkan atlet mengalami kecemasan menjelang pertandingan. Faktor pertama ialah moral atlet, yang merupakan sikap dalam menghadapi perubahan, kegagalan, dan gangguan emosional. Moral yang tinggi terlihat dari kemampuan atlet untuk menghadapi kegagalan serta tidak mudah menyerah. Faktor kedua ialah pengalaman bertanding. Atlet muda mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan atlet senior. Karena perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang kurang berpengalaman. Faktor ketiga ialah adanya pikiran negatif dicemooh, yang mengganggu performa atlet ketika bertanding. Perasaan dicemooh atau dimarahi oleh pelatih membuat atlet tertekan. Faktor keempat ialah adanya perasaan puas diri. Harapan yang terlalu tinggi membuat atlet bulu tangkis kurang waspada akan situasi di lapangan dan menurunnya tingkat konsentrasi.

Faktor kelima ialah pengaruh lingkungan keluarga, atlet cenderung tertekan karena tidak dapat memenuhi harapan keluarganya untuk meraih kemenangan. Faktor keenam ialah lawan main. Atlet cenderung mengalami kecemasan jika lawan yang dihadapi memiliki prestasi lebih unggul darinya. Faktor ketujuh ialah peranan pelatih. Sikap pelatih yang berlebihan akan memengaruhi sikap atlet, seperti gemetar saat bertanding. Ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan juga akan mengurangi performa atlet karena atlet merasa tidak ada yang memberi dukungan pada saat dibutuhkan. Faktor kedelapan ialah cuaca panas, yaitu keadaan yang diakibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lelah, tidak nyaman,

mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual, dan mengantuk. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan akibat panas (*heat exhaustion*).

Kecemasan menjelang pertandingan tidak hilang ketika atlet sudah mulai menjalani pertandingan. Ada pula beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan pada atlet selama menjalani pertandingan itu sendiri. Mahakharisma (2014) mengatakan bahwa terdapat lima faktor penyebab kecemasan selama pertandingan, yaitu: (1) takut gagal dalam bertanding. Ketakutan ini muncul karena dikalahkan oleh lawan yang dianggap lebih lemah, (2) takut cedera, yaitu ketakutan akan serangan lawan dapat menyebabkan cedera fisik, (3) ketakutan sosial. Kecemasan ini muncul akibat ketakutan atlet yang akan dinilai negatif oleh penonton. Masyarakat cenderung akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil meraih kemenangan, sedangkan masyarakat akan memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah, (4) takut akibat agresi fisik, baik yang dilakukan oleh lawan maupun atlet itu sendiri dan (5) takut bahwa fisiknya atlet itu sendiri tidak mampu menyelesaikan pertandingan dengan baik.

Pelatih klub "XYZ," mengatakan bahwa atlet tunggal taruna di klub bulu tangkis "XYZ" mengalami kecemasan ketika bertanding bulu tangkis (Santoso, 2015). Kecemasan yang dialami atlet tergambar dari gerak-geriknya saat memasuki lapangan, misalnya pandangan kosong, gelisah, takut kalah, berulang kali buang air kecil, kaki tidak dapat diam serta mual. Kecemasan ini diduga menjadi penyebab para atlet tunggal taruna klub "XYZ" belum berhasil memunculkan performa optimal mereka.

Anshel (2003) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan negatif dari kekhawatiran atau ancaman tentang peristiwa di masa depan. Penjelasan ini didukung oleh Weinberg dan Gould (2012) yang juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang diikuti dengan perasaan gelisah, khawatir, dan ketakutan pada aktivasi atau peningkatan *arousal* tubuh. Lazarus (dalam Ciptaningtyas, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan ambiguitas dari informasi yang tersedia dan ketidaktentuan kondisi psikologis yang dihasilkan. Kecemasan muncul ketika dasar eksistensial individu terganggu atau terancam, seperti adanya konflik intrapsikis serta kesulitan dalam menginterpretasi suatu peristiwa (Ciptaningtyas, 2012). Di dalam kecemasan, bentuk rasa takut yang dirasakan individu memiliki durasi yang cukup lama dan hal yang ditakuti tidak jelas karena bukan hal yang nyata secara fisik (Dwiariani, 2012). Lebih lanjut, Jarvis (2006) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis kecemasan, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait anxiety* ialah kecemasan yang bersifat menetap. Atlet yang

memiliki kecemasan ini cenderung menunjukkan sifat mudah cemas menghadapi pertandingan. Sedangkan, *state anxiety* ialah kondisi yang dipengaruhi oleh aspek kognitif dan somatik.

Martens, Vealey, dan Burton (dalam Saputra, Markum, & Narhetali, 2012) membagi kecemasan ke dalam dua aspek, yaitu aspek kognitif dan somatik. Aspek kognitif dari kecemasan muncul akibat ketakutan akan evaluasi negatif dari lingkungan sosial, takut akan kegagalan, dan kurangnya kepercayaan diri (Ciptaningtyas, 2012). Aspek somatik merupakan respons fisiologis dari persepsi berupa peningkatan detak jantung, pernapasan, dan ketegangan otot (Lavalley, Kremer, Moran, & Williams, 2004). Aspek somatik ini tampak jelas muncul pada para atlet tunggal taruna klub “XYZ” dan mengganggu performa mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Mahakharisma (2014) bahwa kecemasan menimbulkan tekanan emosi berlebihan yang dapat mengganggu performa individu.

Managing Anxiety pada Atlet

Cox (2007) menjelaskan bahwa pengelolaan faktor psikologis untuk menurunkan tingkat kecemasan dapat berupa pendekatan kognitif dan *managing anxiety*. Pendekatan kognitif diterapkan dengan memberikan intervensi psikologis bagi individu untuk mengubah cara pandang mengenai tekanan dari lingkungan sekitar (Cox, 2012). Sedangkan, *managing anxiety* dilakukan individu untuk mengendalikan emosi (Cox, 2007).

Anshel (2003) mengatakan bahwa terdapat lima rekomendasi untuk *managing anxiety* pada atlet, yaitu: (1) fokus pada hal yang dapat dikontrol atlet, seperti fokus dan konsentrasi ketika melawan atlet yang lebih unggul, (2) memikirkan latihan. Ketika atlet memikirkan latihan, mereka merefleksikan lingkungan yang cenderung santai, tidak mengancam, dan situasi mereka berhasil menunjukkan keterampilan olahraga mereka, (3) mengingat skenario terburuk. Hasil pertandingan tidak selalu dalam kendali atlet, jadi dengan memikirkan skenario terburuk, maka atlet memposisikan olahraga secara objektif, (4) tetap aktif. Ini adalah salah satu alasan atlet untuk melakukan pemanasan sebelum pertandingan dan (5) menggunakan strategi kognitif, seperti *mental imagery*, berbagai teknik relaksasi, menghentikan pemikiran, *positive self-talk*, dan keterampilan mental lainnya yang telah berhasil digunakan untuk mengurangi emosi yang tidak diinginkan.

Penelitian Walker (2011) mengatakan bahwa *managing anxiety* dapat dilakukan bagi atlet ketika mengalami cedera. Dampak yang terjadi ialah atlet mendapatkan kembali kepercayaan dirinya. Hal ini membuat mereka berfokus pada hal yang harus mereka lakukan

untuk berhasil. Setelah mengalami cedera, kepercayaan diri atlet mulai tertantang untuk mengelola kecemasannya. Hal ini didukung pula oleh Adisasmito (2007) menjelaskan bahwa kepercayaan diri atlet dapat memengaruhi usaha dan ketahanan dalam menghadapi situasi yang mengancam. Semakin besar kepercayaan diri atlet, maka usaha yang dilakukannya semakin besar dan semakin aktif untuk mencapai tujuan yang maksimal, yaitu juara (Adisasmito, 2007). Maka dari itu, *managing anxiety* cukup efektif untuk mengendalikan emosi individu terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Anshel (2003) memaparkan bahwa terdapat sebelas karakteristik atlet yang sukses mengelola kecemasannya. Faktor pertama ialah melepaskan stres dan kecemasan melalui kegiatan fisik. Perasaan sebelum pertandingan sering kali membuat atlet merasa tegang. Stres merupakan cara tubuh mempersiapkan untuk "terbang atau bertarung." Faktor kedua ialah para atlet tidak bergantung pada pelatih untuk memberikan perintah rileks. Pelatih sering memberitahu atlet mereka untuk rileks, terutama sebelum pertandingan. Namun, hal ini sebenarnya dapat meningkatkan ketegangan pada atlet. Faktor ketiga ialah mengembangkan kegiatan yang dikenal. Pada hari pertandingan para atlet harus melakukan kegiatan yang nyaman, santai atau dikenal.

Faktor keempat ialah permainan simulasi dalam latihan. Kecemasan atlet akan berkurang apabila teknik dan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan sudah dilatih pada sesi latihan sampai mereka menguasainya. Faktor kelima ialah strategi mental individual. Persiapan atlet-atlet untuk berkompetisi sangat berbeda. Beberapa atlet memilih suasana tenang yang memungkinkan mereka untuk merefleksikan atau membayangkan diri, gambaran mental, dan relaksasi. Atlet harus mempersiapkan mental mereka dengan cara mereka yang paling nyaman.

Faktor keenam ialah membangun kepercayaan diri dan harapan tinggi yang realistis. Kecemasan ditingkatkan oleh ketidakamanan diri, rendahnya harga diri, dan persepsi atlet terhadap situasi olahraga yang mengancam. Pelatih dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet bukan melalui komentar "kamu akan baik-baik saja," tetapi dengan pesan yang informatif berdasarkan performa atlet. Membahas kemampuan atlet, kelemahan lawan, strategi permainan, dan mengartikulasikan kepercayaan pelatih terhadap atlet serta dukungan yang akan meningkatkan pikiran positif dan mengurangi pikiran negatif.

Faktor ketujuh ialah menjaga kesalahan dalam perspektif. Hal ini dapat menjaga atlet tetap fokus pada saat pertandingan, membantu atlet untuk mengatasi kesalahan, serta menghindari kalimat negatif terhadap diri sendiri yang akan mengurangi kepercayaan

dirinya. Faktor kedelapan ialah menghindari mendiskusikan catatan data tim. Memikirkan mengenai catatan data yang hasilnya cenderung mengurangi konsentrasi dan meningkatkan kecemasan pada atlet. Hal yang dapat dilakukan ialah konsentrasi pada performa bukan hasilnya dan kemenangan yang akan datang.

Faktor kesembilan ialah merespon terhadap cedera. Pelatih harus tenang, tetapi tetap perhatian terhadap atlet yang cedera. Respons pelatih terhadap cedera atlet secara signifikan memengaruhi tingkat kecemasan atlet. Pelatih yang mendukung dan empati akan membuat atlet merasa rileks, sedangkan pelatih yang marah dan kecewa akan menimbulkan rasa bersalah pada atlet. Faktor kesepuluh ialah meminimalisir fokus diri. Pikiran negatif akan memperburuk kecemasan dan mengganggu performa yang akan datang. Seseorang yang memiliki kepercayaan, perasaan positif, dan mengharapkan hasil yang baik dapat berfokus secara internal. Faktor kesebelas ialah mengakui sumber yang memungkinkan stres dan kecemasan. Ide yang bagus bagi atlet ialah mengabaikan perasaan dan pengalaman yang membuat stres. Mengabaikan dapat menjadi teknik *coping* yang efektif. Hal ini membantu atlet untuk langsung mengarahkan sumber stresnya.

Permasalahan Penelitian

Penjelasan-penjelasan di atas memperlihatkan bahwa atlet tunggal taruna di klub bulu tangkis “XYZ” belum memiliki performa yang optimal karena mengalami kekalahan dalam setiap pertandingan sehingga belum ada yang meraih prestasi di ajang nasional maupun internasional. Salah satu faktor penyebab kekalahan ini adalah kondisi psikis atlet yang memunculkan kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan *managing anxiety* namun para atlet tunggal taruna klub “XYZ” belum berhasil melakukannya dengan baik sehingga kecemasan masih mengganggu performa mereka. Berdasarkan situasi tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai *managing anxiety* yang digunakan atlet tunggal taruna di klub bulu tangkis “XYZ”. Pertanyaan penelitian yang diajukan Peneliti adalah, “Bagaimana gambaran penerapan *managing anxiety* pada atlet tunggal taruna di klub bulu tangkis “XYZ”? Informasi yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi referensi bagi atlet, pelatih dan klub “XYZ” secara keseluruhan dalam membina atlet tunggal taruna mereka sehingga dapat memiliki performa yang optimal di setiap pertandingan.

METODE

Partisipan

Subjek penelitian dipilih berdasarkan kebutuhan penelitian. Oleh karena itu, peneliti memilih individu yang memiliki empat karakter sebagai berikut: (1) atlet tunggal taruna bulu tangkis di klub "XYZ", (2) atlet tunggal taruna bulu tangkis yang mengalami kekalahan pada setiap pertandingan di ajang nasional maupun internasional, (3) berjenis kelamin pria dan wanita usia 16 sampai 19 tahun dan (4) tinggal di asrama klub "XYZ".

Usia subjek penelitian masuk ke dalam tahap perkembangan remaja. Behrman, Kliegman, dan Jenson (2004) menjelaskan bahwa dari segi usia remaja dapat dibagi menjadi tiga, yaitu remaja awal (10 – 12 tahun), remaja menengah (13 – 15 tahun), dan remaja akhir (16 – 19 tahun). Jadi, atlet tunggal taruna di klub bulu tangkis "XYZ" masuk ke dalam tahapan perkembangan remaja akhir. Erikson (dalam Santrock, 2011) menjelaskan bahwa sosial emosional remaja terbentuk pada perkembangan identitas vs kebingungan identitas. Pada tahap ini remaja menemukan siapa mereka sebenarnya dan arah mereka dalam menjalani hidup.

Desain

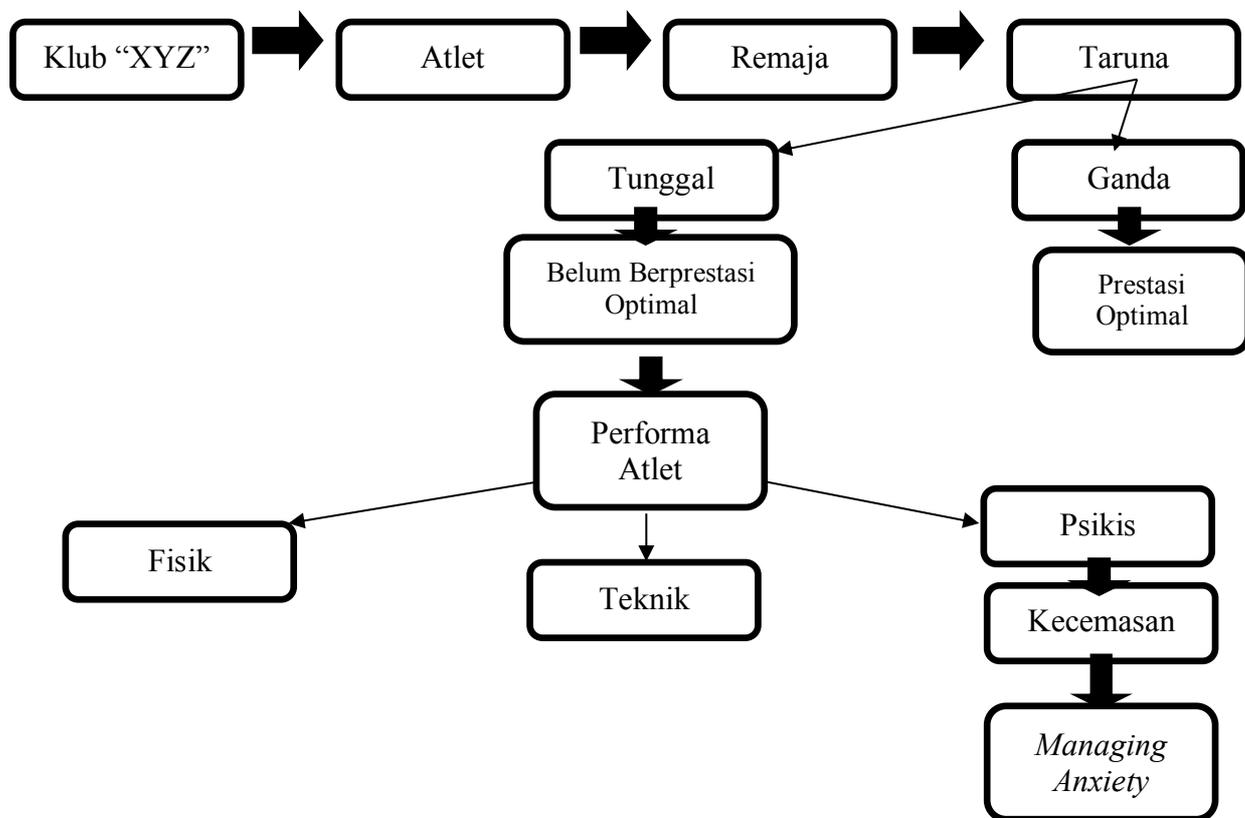
Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Denzin dan Lincoln (dalam Herdiansyah, 2010) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif melibatkan banyak metode yang menggunakan pendekatan yang bersifat interpretatif dan alamiah terhadap gejala yang akan diteliti. Penelitian kualitatif melibatkan penggunaan dan pengumpulan data dari berbagai materi empiris, studi kasus, pengalaman pribadi, introspektif, sejarah hidup, wawancara, observasi, sejarah interaksional dan teks visual yang menggambarkan rutinitas serta kejadian-kejadian persoalan dalam kehidupan seseorang.

Denzin dan Lincoln (dalam Herdiansyah, 2010) menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh dari suatu permasalahan. Peneliti memilih pendekatan kualitatif untuk mempelajari subjek dalam latar alamiah (Herdiansyah, 2010). Latar alamiah ialah lingkungan alami, normal, dan tanpa adanya intervensi atau perlakuan yang diberikan oleh peneliti. Jenis penelitian kualitatif yang dipilih ialah studi kasus.

Prosedur

Prosedur penelitian ini terdiri dari tiga tahapan yang mana masing-masing memiliki langkah-langkahnya tersendiri. Berikut ini adalah penjelasan tahapan-tahapan tersebut beserta langkah-langkahnya yang dilalui peneliti dalam melakukan penelitian. Persiapan dalam penelitian ini terdiri dari sepuluh bagian, yaitu: (1) peneliti mencari literatur yang berhubungan dengan topik, (2) hasil dari pencarian literatur berupa dikembangkan menjadi pedoman wawancara, (3) peneliti membuat pedoman wawancara sebagai alat penelitian, (4) peneliti meminta izin kepada pengurus klub “XYZ” untuk mengambil data penelitian, (5) peneliti mencari subjek sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya, (6) setelah mendapatkan sejumlah subjek yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, peneliti menghubungi pengurus klub “XYZ” untuk meminta data pelatih dan atlet, (7) peneliti menghubungi pelatih agar mengonfirmasikan kepada atletnya bahwa peneliti akan mewawancarai atlet, (8) peneliti menghubungi atlet calon subjek penelitian untuk memastikan kesesuaian karakteristik yang dibutuhkan, (9) peneliti membina hubungan dengan subjek yang tersedia sebelum melakukan pengambilan data (Poerwandari, 2011). Pada saat yang bersamaan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian secara rinci dan meminta subjek untuk mengisi dan menandatangani lembar kesediaan untuk diwawancarai dan (10) peneliti melakukan konfirmasi terhadap janji wawancara yang telah dibuat sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk memastikan kesediaan subjek untuk diwawancarai pada hari tersebut dan juga menghindari kemungkinan subjek tergesa-gesa dalam melakukan wawancara karena masih harus melakukan latihan bulu tangkis.

Alat penelitian yang paling utama digunakan penelitian ini adalah pedoman wawancara. Alat ini disusun dalam rangkaian pertanyaan yang saling berhubungan sesuai kerangka wawancara yang dibuat sebelumnya, seperti yang dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Wawancara

Terdapat tiga tahap persiapan peneliti dalam menyusun pedoman wawancara, yaitu: (1) peneliti menyusun daftar pertanyaan yang ingin diajukan. Daftar ini dibuat berdasarkan dinamika teori yang mendasari penelitian, (2) daftar pertanyaan menjalani uji keterbacaan dan menerima *feedback* dari *reviewer*, (3) daftar pertanyaan diperbaiki sesuai *feedback* yang diterima. Setelah tahap persiapan selesai, daftar pertanyaan dipergunakan untuk mengambil data penelitian. Berikut ini adalah beberapa contoh pertanyaan yang diajukan kepada para subjek.

Tabel 1.
Contoh Pertanyaan

Kerangka Pertanyaan	Pertanyaan
Klub “XYZ”	Mengapa Anda bergabung dengan klub “XYZ”? Apakah harapan Anda sebagai seorang atlet bulu tangkis terhadap klub “XYZ”? Bagaimanakah cara penanganan kecemasan atlet yang dilakukan oleh pelatih, pengurus atau klub “XYZ” secara keseluruhan?
Performa Atlet	Apa saja hal-hal yang dilakukan sebelum dan ketika pertandingan untuk meningkatkan performa? Apakah kekuatan dan kelebihan Anda sebagai seorang atlet bulu tangkis terkait kondisi fisik, teknik dan psikis? Mohon ceritakan pengalaman Anda ketika melakukan performa yang terbaik dan yang terburuk.
<i>Managing Anxiety</i>	Bagaimanakah pengalaman cemas yang paling berkesan? Apa yang Anda lakukan saat mengalami kecemasan? Apa yang dilakukan oleh pelatih ketika Anda mengalami kecemasan?

Cara Memperoleh Subjek

Peneliti memperoleh subjek penelitian akibat kerja sama antara Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya (UPJ) dengan klub “XYZ” untuk melakukan identifikasi mengenai atlet bulu tangkis yang menghadapi kecemasan dan usaha yang diberikan oleh pelatih serta keluarga yang dapat memberikan dukungan sebagai bentuk *managing anxiety* atlet. Kegiatan ini dilakukan di daerah Jakarta Selatan. Sebelumnya, peneliti memeriksa karakteristik subjek sebelum melakukan pengambilan data. Bila subjek memenuhi karakteristik yang diinginkan, maka peneliti meminta kesediaannya untuk menjadi subjek penelitian.

Teknik Analisis

Herdiansyah (2010) mengatakan bahwa data dalam penelitian kualitatif berbentuk deskripsi, tulisan berisi narasi, atau pertanyaan yang diperoleh dari subjek penelitian, baik

secara langsung maupun dalam bentuk dokumen tertulis. Patton (dalam Poerwandari, 2011) mengatakan bahwa penelitian kualitatif tidak memiliki rumus atau aturan *absolute* untuk mengolah dan menganalisis data. Jorgensen (dalam Poerwandari, 2011) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan proses pemecahan serta pemisahan materi penelitian ke dalam bagian data atau elemen-elemen tertentu. Dengan pemecahan ke dalam bagian yang dapat diatur, peneliti dapat memilih dan menyaringnya, mencari tipe, klasifikasi, rangkaian, serta pola dan proses yang terjadi secara keseluruhan.

Tisyri (2002) mengatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan menggunakan dua macam analisis, yaitu analisis intra kasus (*within-case*) dan analisis antar kasus (*cross-case*). Selain itu, Patton (dalam Poerwandari, 2011) juga menyatakan bahwa peneliti dalam sebuah penelitian kualitatif dapat melakukan analisis kasus satu demi satu (*within-case*) atau analisis antar kasus. Analisis intra kasus dilakukan agar peneliti dapat menjelaskan fenomena yang terjadi dalam diri subjek, penyebab terjadinya dan juga pengertian yang dimiliki subjek terhadap fenomena tersebut berdasarkan pengalaman dirinya. Analisis jenis ini sangat penting untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai pemahaman subjek tentang dirinya dan juga pemahaman tentang fenomena yang terjadi. Sedangkan, analisis antar kasus (*cross-case*) dilakukan dengan membandingkan keadaan semua subjek berdasarkan data yang ada. Peneliti dapat mengelompokkan jawaban-jawaban berbeda yang muncul dari tiap individu terhadap suatu pertanyaan yang sama. Analisis macam ini dilakukan untuk melihat proses umum yang terjadi pada semua kasus yang diteliti dan juga memperjelas gambaran yang diinginkan mengenai fenomena yang diteliti.

Tahapan analisis yang pertama adalah pengolahan data. Tahap ini dilakukan setelah peneliti melakukan proses pengumpulan data melalui wawancara. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam pengolahan data adalah sebagai berikut: (1) peneliti meminta subjek untuk mengisi lembar data diri secara lengkap, (2) pengkodean subjek atau koding. Tujuan koding adalah untuk mengorganisasikan data secara lengkap dan mendetail, sehingga data dapat memunculkan tentang topik yang dipelajari (Poerwandari, 2011). Pemberian koding dilakukan dengan cara menuliskan kode-kode pada kolom catatan atau keterangan, (3) setelah kode atau tema telah ditentukan, kemudian peneliti membuat hasil wawancara yang berupa rekaman audio dan diubah menjadi bentuk tulisan, (4) peneliti kemudian membuat uraian deskriptif mengenai data berdasarkan kategori yang telah dibuat. Deskripsi dituliskan agar pembaca melakukan visualisasi *setting* yang diamati (Poerwandari, 2011) dan (5)

setelah pengolahan data selesai dilakukan, peneliti melakukan analisis terhadap keseluruhan data dengan menuliskan kedua cara analisis yang ada dan kemudian melakukan interpretasi terhadap hasil data yang telah dianalisis tersebut. Penelitian ini melibatkan empat orang subjek dan peneliti akan melakukan analisis intra kasus maupun antar kasus terhadap data-data yang ada sehingga dapat diperoleh gambaran lengkap kecemasan yang terjadi serta penerapan *managing anxiety* yang dialami atlet tunggal taruna di klub bulu tangkis “XYZ.”

ANALISIS DAN HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap gambaran penerapan *managing anxiety* pada atlet tunggal taruna di klub bulu tangkis “XYZ.” Atlet klub “XYZ” harus memenuhi 3 hal spesifik, yaitu: (1) keterampilan bulu tangkis yang baik di lapangan. Keterampilan bulu tangkis dilihat dari kemampuan calon atlet dalam menjalani sebuah permainan bulu tangkis dan juga kemampuan untuk bermain tanpa dengan mudah dibaca lawan, (2) kepemilikan postur dan kondisi yang cukup baik dan (3) kepemilikan semangat dan daya juang di lapangan. Semangat dan daya juang terkait dengan motivasi atlet untuk bermain bulu tangkis. Para subjek merupakan atlet tunggal taruna di klub bulu tangkis “XYZ” dengan jenis kelamin pria dan wanita dan berada pada tahap perkembangan remaja akhir, yaitu berusia 18 tahun. Berikut ini adalah profil demografis atlet tunggal taruna di klub “XYZ”.

Tabel 2.

Profil Demografis Atlet Tunggal Taruna di Klub Bulu Tangkis “XYZ”

Subjek	1	2	3	4
Kelahiran	Sengkang, 16 Mei 1997	Jakarta, 28 April 1997	Jakarta, 27 Desember 1997	Jakarta, 01 Juli 1997
Kelamin	Pria	Pria	Wanita	Wanita
Domisili	Sengkang	Bekasi	Jakarta Selatan	Jakarta Selatan
Mengenal Bulu Tangkis	Usia 4 Tahun	Usia 5 Tahun	Usia 3 Tahun	Usia 5 Tahun
Masuk Klub “XYZ”	Usia 18 Tahun	Usia 18 Tahun	Usia 3 Tahun	Usia 11 Tahun

Peneliti mendapatkan informasi secara mendalam mengenai *managing anxiety* melalui teknik wawancara dan triangulasi sumber. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur karena menciptakan suasana wawancara yang lebih cair sehingga subjek berkenan untuk menceritakan pengalaman *managing anxiety* yang digunakan. Selain itu, wawancara semi terstruktur dipilih karena menghasilkan data yang kaya sesuai kebutuhan analisis. Kemudian, untuk menjaga kerahasiaan data, nama-nama yang dicantumkan merupakan nama samaran. Selanjutnya, akan dijabarkan pengalaman masing-masing subjek terkait kecemasan yang dirasakan menghadapi pertandingan dan *managing anxiety* yang sudah mereka terapkan.

Performa Atlet Tunggal Taruna Klub "XYZ"

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa performa atlet dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu: (1) faktor fisik yang terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi yang dilakukan melalui prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana, (2) faktor teknik dan (3) faktor psikis. Pada dua subjek, faktor fisik merupakan faktor dominan yang dilatih untuk mempersiapkan pertandingan, namun masing-masing subjek memiliki kelebihan dan kelemahan pada setiap faktor fisik. Misalnya, Subjek 1 dan 3 memiliki kekuatan yang cukup baik sehingga memudahkan mereka untuk bergerak. Namun, terlihat bahwa dua atlet wanita kurang melatih fisiknya dan menyebabkan stamina menjadi kurang kuat dibandingkan dengan stamina pada atlet pria. Hal ini tampak dari pernyataan Subjek 1, yaitu,

"Saya kalo di fisik staminanya cukup baik, Mba, buat atur napasnya. Kekuatan saya cukup seimbang sih, Mba, fleksibilitas juga lumayan karena sebelum bertanding kita stretching dulu, Mba. Nah, koordinasi saya agak lemah, Mba."

Sedangkan keterangan terkait kondisi fisik Subjek 3 muncul dari pelatihnya, yaitu:

"Subjek 3 untuk fisik standar sih Mba, ya kalo stamina agak kurang lebih baik laki sih tapi dia kekuatannya cukup baik di lapangan, fleksibilitas yang saya katakan hampir semua atlet baik dalam segi ini begitu juga Subjek 3. Sedangkan, koordinasi juga dia cukup baik Mba."