

## TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM OLAHRAGA BERBASIS PERBEDAAN ETNIS (SUKU OSING, JAWA, DAN MADURA)

Moh. Agung Setiabudi<sup>1</sup>, Danang Ari Santoso<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI  
Banyuwangi

<sup>1</sup>agungsetiabudi.budi@gmail.com, <sup>2</sup>danangarisantoso@gmail.com

**Abstract.** *The purpose of this study was to determine the level of anxiety in sports in terms of ethnic differences. This type of research is a non-experimental quantitative research (ex post facto) with a survey approach. The samples in this study were the Osing, Javanese, and Madurese using the cluster sampling technique. Respondents are athletes from the student volleyball team. The research instrument used a questionnaire or anxiety questionnaire (anxiety) The results showed that the level of anxiety of the Javanese and Madurese in the category of "little" and "never". while the osing terms in the "few" and "sometimes" categories. The conclusion in this study is the level of anxiety athletes in the face of competition from each tribe, especially the osing tribe still depends on the opponent player material. The results of this study can be used as one of the references in understanding the athlete's condition when going to a match, so the coach can provide direction and motivation to the athlete so that the level of anxiety can be controlled. Because the level of anxiety will have an impact on the performance of the game in a team.*

**Keywords :** *anxiety; sport; osing; jawa; madura*

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan (anxiety) dalam olahraga ditinjau dari perbedaan suku (etnis). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen (ex post facto) dengan pendekatan survei. Sampel dalam penelitian ini adalah suku Osing, suku Jawa, dan suku Madura dengan menggunakan teknik cluster sampling. Responden adalah atlet dari tim bolavoli pelajar. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner atau angket kecemasan (anxiety) Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan suku jawa dan madura pada kategori "sedikit" dan "tidak pernah". sedangkan suku osing pada kategori "sedikit" dan "kadang-kadang". Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan dari setiap suku khususnya suku osing masih bergantung pada materi pemain lawan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam memahami kondisi atlet saat akan melakukan pertandingan, sehingga pelatih dapat memberikan arahan dan motivasi pada atletnya agar tingkat kecemasan dapat terkontrol. Karena tingkat kecemasan akan berdampak pada performa permainan dalam sebuah tim.

**Kata kunci:** kecemasan; olahraga; Osing; Jawa; Madura

### PENDAHULUAN

Seorang atlet yang menghadapi pertandingan harus memiliki persiapan, baik fisik maupun mental.

Hal tersebut merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat berprestasi. Prestasi bagi atlet adalah suatu keinginan dan harapan yang sangat

## **Moh. Agung Setiabudi dan Danang Ari Santoso**

Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura)

penting artinya, oleh karena itu atlet harus terlebih dahulu mempunyai motivasi. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang atlet tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain (Kusumajati DA, 2011).

Penampilan dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis. Persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan faktor psikis atlet tersebut. Hal ini meliputi bagaimana cara mempersiapkan kondisi mental melalui latihan-latihan yang terencana dengan baik (*mental training, mental preparation*). Faktor mental tidak otomatis menjadi faktor penentu keberhasilan seorang atlet tanpa ada faktor lainnya. Ada beberapa komponen yang dapat mempengaruhi penampilan atlet, yaitu fisik, teknik, taktik dan psikis (Febiaji, 2014).

Salah satu faktor psikis atlet adalah kecemasan. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan

yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan (Prasetya EE, et al., 2010)

Kecemasan merupakan masalah gejalak emosi yang sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya. (Febiaji, 2014). Seorang atlet wajar memiliki rasa khawatir akan kalah, karenanya atlet justru dapat meningkatkan kewaspadaannya dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih berhati-hati, tidak gegabah dan waspada untuk mengantisipasi serangan. Jika kekhawatiran berlebihan, atlet akan ekstra hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersikap menunggu (Kusumajati DA, 2011).

Penelitian tingkat kecemasan atlet telah banyak dilakukan. Kecemasan atlet diteliti dari segi hubungannya dengan prestasi berbagai cabang olahraga (Humara M, 1999; Kusumajati DA, 2011; Ali S, et al, 2012; Eskandari B, et al, 2013; Febiaji, 2014; Parnabas V, 2015; Parnabas V et al, 2015, Al-Ansi FMA, et al, 2016). Penelitian kecemasan juga diteliti dari segi penyebab (Ramis Y, et al, 2015), metode pengukuran

## **Moh. Agung Setiabudi dan Danang Ari Santoso**

Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura)

(Smith RE, et al, 2006), dan perbandingan antar atlet (Halawani HA, 2012; Kerketta I, 2015).

Setiap atlet memiliki latar belakang yang berbeda sebagai salah satu faktor lingkungan yang akan mempengaruhi tingkat kecemasan. Salah satu faktor lingkungan adalah latar belakang etnis (kesukuan) yang dapat menjadi gambaran karakteristik psikologis seorang atlet. Karakteristik ini dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seorang atlet dan bagaimana atlet tersebut menghadapi permasalahan kecemasannya.

Kabupaten Banyuwangi memiliki kondisi geografis wilayah dataran rendah, gunung dan pantai. Di sisi lain, terdapat etnis Osing (etnis asli), Jawa dan Madura. Hal ini menjadikan kabupaten Banyuwangi memiliki potensi atlet yang beragam, tetapi dengan permasalahan tingkat kecemasan yang unik. Untuk itu diperlukan suatu penelitian yang membandingkan tingkat kecemasan (*anxiety*) dalam olahraga berbasis perbedaan etnis.

Kusumajati DA (2011) mendapatkan hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi pada atlet anggar DKI Jakarta. Namun arah hubungan berkorelasi negatif, artinya semakin cemas seorang atlet dalam menghadapi pertandingan maka motivasi berprestasi akan menurun; dan sebaliknya.

Ali S, et al, 2012 menjelaskan bahwa pengendalian tingkat kecemasan sangat penting dilakukan. Eskandari B, et al, 2013 menyatakan bahwa pengendalian kecemasan memerlukan metode khusus. Hal ini diperlukan seorang pelatih untuk melakukan pendekatan yang tepat. Kecemasan berkompetisi sangat terkait dengan keahlian sehingga perlu penelitian mendalam tingkat kecemasan untuk mereduksi kondisi psikologis atlet tersebut.

Febiaji (2014) mendapatkan bahwa tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

Parnabas V (2015) kondisi kecemasan berkompetisi adalah ancaman bagi keberadaan seseorang karena dapat meningkatkan sisi kecemasan kognitif dan somatik. Kecemasan-kecemasan ini akan cenderung mengurangi performa atlet. Parnabas V et al (2015) menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat

## **Moh. Agung Setiabudi dan Danang Ari Santoso**

Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura)

kecemasan somatik beberapa atlet cabang atletik. Tingkat kecemasan ini dipengaruhi oleh tingkat kemampuan dimana atlet pemula cenderung merasa cemas dibanding atlet yang lebih berpengalaman. Al-Ansi FMA, et al (2016) mendapatkan bahwa hubungan negatif antara kemampuan psikologis dan kecemasan, gangguan konsentrasi, kecemasan somatic dan kecemasan total dalam olahraga. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengendalian tingkat kecemasan atlet.

Ramis Y, et al (2015) mendapatkan bahwa *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) merupakan metode yang dapat digunakan untuk mempelajari tingkat kecemasan dari segi perbedaan bahasa (Spanyol, Flemish dan Portugis), gender, umur dan cabang olahraga. Smith RE, et al (2006) mendapatkan bahwa SAS dapat menjadi dasar analisis faktor kecemasan berdasarkan umur yang menghasilkan 5 faktor berbeda dalam kecemasan somatik, kekawatiran dan gangguan konsentrasi.

Halawani HA (2012) mendapatkan bahwa analisis statistik multivariate tidak menunjukkan perbedaan secara statistik antara atlet umum dan atlet dengan kondisi fisik khusus serta antara atlet individu dan tim. Kerketta I (2015) mendapatkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara pemain bolavoli putra dan sepakbola putra dalam kecemasan berkompetisi. Tetapi, atlet bolavoli

putra memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, binggung, khawatir dan sebagainya. Tidak ada satu pun untuk mengembangkan perasaan negatif, tetapi seringkali tidak mempunyai pilihan lain, selain menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan dan harus masuk dalam keadaan perasaan yang negatif.

Kecemasan dirumuskan sebagai “*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*”. Kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat. Sementara itu, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan. kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan

**Moh. Agung Setiabudi dan Danang Ari Santoso**

Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura)

ada perasaan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya.

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga ketika harus menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam.

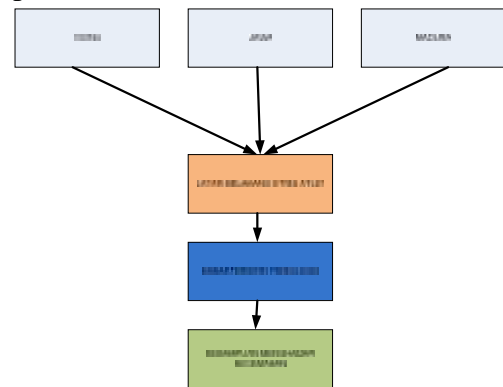
Gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang. Beberapa gangguan kecemasan juga disertai dengan gangguan-gangguan tidur seperti susah tidur atau malah tidur terlalu banyak. Terkadang orang yang mengalami kecemasan merasakan kekhawatiran dan kepanikan yang berlebihan, sehingga mereka seringkali sulit berkonsentrasi. Bentuk perwujudan dari ketegangan atau kecemasan pada komponen fisik dan mental antara lain adalah pengaruh pada kondisi kefaalan berupa enyut jantung meningkat. Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat, telapak tangan berkeringat, mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus, gangguan-gangguan pada perut atau lambung,

baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual- mual dan otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada leher dan pundak merupakan cirri yang banyak ditemui pada penderita-penderita stress.

Pengaruh pada aspek psikis berupa atlet menjadi gelisah, konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul, dan keraguan dalam mengambil keputusan.

**METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan survei.



**Gambar 1. Desain penelitian**

Populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta bolavoli antar pelajar Uniba Cup II. Pengambilann data menggunakan angket kecemasan trait anxiety dan state anxiety.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Berdasarkan hasil pengambilan

**Moh. Agung Setiabudi dan Danang Ari Santoso**

Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura)

data tentang anxiety pada atlet bolavoli ditinjau dari suku saat akan menghadapi pertandingan dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Penilaian Validasi Ahli

SUKU	STATE ANXIETY	TRAIT ANXIETY
Jawa	Sedikit	Tidak Pernah
Madura	Sedikit	Tidak Pernah
Osing	Sedikit	Kadang-kadang

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa suku jawa pada kecemasan state anxiety berada pada kategori “sedikit”. Sedangkan pada kategori trait anxiety berada pada kategori “tidak pernah”. Artinya atlet yang berasal dari suku jawa secara tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan state anxiety berada pada kategori sedikit dimana ukuran kekhawatiran, pemikiran negatif, gemetar, dan keringat dingin masih pada kondisi tidak terlalu buruk. Namun pada trait anxiety berada pada kategori “tidak pernah”. Artinya kecemasan yang dimiliki oleh atlet sebagai pembawaan sifat seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau suatu ancaman masih dapat dikatakan baik.

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa suku madura pada kecemasan state anxiety berada pada kategori “sedikit”. Sedangkan pada kategori trait anxiety berada pada kategori “tidak pernah”. Artinya atlet yang berasal dari suku madura secara tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan state anxiety berada pada kategori sedikit dimana ukuran

kekhawatiran, pemikiran negatif, gemetar, dan keringat dingin masih pada kondisi tidak terlalu buruk. Namun pada trait anxiety berada pada kategori “tidak pernah”. Artinya kecemasan yang dimiliki oleh atlet sebagai pembawaan sifat seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau suatu ancaman masih dapat dikatakan baik.

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa suku madura pada kecemasan state anxiety berada pada kategori “sedikit”. Sedangkan pada kategori trait anxiety berada pada kategori “kadang-kadang”. Artinya atlet yang berasal dari suku osing secara tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan state anxiety berada pada kategori sedikit dimana ukuran kekhawatiran, pemikiran negatif, gemetar, dan keringat dingin masih pada kondisi tidak terlalu buruk. Namun pada trait anxiety berada pada kategori “kadang-kadang”. Artinya kecemasan yang dimiliki oleh atlet sebagai pembawaan sifat seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau suatu ancaman masih dapat dikatakan belum baik. Kepercayaan diri terhadap sebuah pertandingan masih dianggap sebuah ancaman.

**Pembahasan**

Pada hasil penelitian yang disajikan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan suku jawa dan madura berada pada kategori yang sama. Artinya dalam

## **Moh. Agung Setiabudi dan Danang Ari Santoso**

Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura)

mempersiapkan diri dalam menghadapi sebuah pertandingan masih dalam kategori sedikit cemas. Keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul yang diikuti perubahan fisiologis pada atlet suku jawa dan madura. *State anxiety* merupakan kecemasan yang bersifat sementara pada saat seseorang menghadapi permasalahan yang menimbulkan rasa ketakutan, gelisah, dan kekhawatiran yaitu sebuah pertandingan. sedangkan pada tarit anxiety suku jawa dan madura sangat bagus karena berada pada kategori tidak pernah. Artinya sebuah pertandingan tidak dianggap sebagai ancaman bagi mereka.

Pada suku osing terdapat perbedaan pada *trait anxiety* yang berada pada kategori kadang-kadang. Artinya atlet yang berasal dari suku osing masing menganggap sebuah pertandingan yang akan dilakukan sebagai sebuah ancaman. Berarti atlet masih melihat lawan yang akan bertanding dengan mereka. Hal ini berdampak tidak baik bagi tim mereka. Karena kecemasan akan mempengaruhi performa mereka. motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mereka terima tidak dapat dikelola dengan baik. Sehingga rasa kekhawatiran, gelisah, ketakutan dan lain-lain muncu. Hal ini sejalan dengan penelitian motivasi berpartisipasi dalam olahraga dimana setiap suku atau etnis memiliki kecederungan dalam hal pengambilan keputusan pada situasi psikis tertentu

(Sujari, Somad A, dan Santoso DA, 2018).

Simpulan adalah tingkat kecemasan seorang atlet dapat memicu segala hal dimulai dari performa yang tidak baik, tidak kompak dalm satu tim, bahkan prestasi akan menurun. Diharapkan seorang pelatih harus dapat mengetahui kondisi kecemasan atletnya agar dapat membuat program dan solusi terhadap masalah ini.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan (axiety) antara suku jawa, madura, dan osing. Khususnya pada trait axiety suku osing menunjukkan kategori kadang-kadang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Ristek Dikti yang telah mendanai penelitian ini dalam program Hibah Penelitian Dosen Pemula Tahun 2019.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Ansi FMA, Muhamad TA, Salamuddin NB, 2016, The relationship between psychological skills and sport anxiety among university student athletes in the Republic of Yemen, *Journal of Sports and Physical Education* 3(5): 86-90
- Eskandari B, Dehghani S, Monfared MO, Moosavi SS, Fard SMH, Tahmasebi Z, Soleimani M,

**Moh. Agung Setiabudi dan Danang Ari Santoso**

Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura)

- 2013, The relationship between competitive anxiety and performance level of female students of Yazd Medicine University in tenth athletic Olympiad in 2011, *International Journal of Sport Studies* 3(7): 700-706
- Febiaji, 2014, Tingkat kecemasan atlet Pomnas XIII cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan, *Skripsi*, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- Halawani HA, 2012, Comparison of sport competitive anxiety levels of saudi arabian national team athletes with and without disabilities in competitions, *Theses and Dissertations*, Doctor of Philosophy in Kinesiology, University of Arkansas
- Kerketta I, 2015, A comparative study of sports competition anxiety between district levels male volleyball and soccer players, *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 1(3): 53-55
- Kusumajati DA, Hubungan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta, 2011, *Humaniora* 2(1): 58-65
- Parnabas V, 2015, The effect of competitive state anxiety on sport performance among sepak takraw athletes, *The International Journal of Indian Psychology* Volume 2, Special Issue, Paper ID: IJIPS20150405: 42-51
- Parnabas V, Parnabas J, Parnabas AM, 2015, the relationship between somatic anxiety and sport performance on running athletes, *European Academic Research* II(10): 14769-14775
- Prasetya EE, Supriyono Y, dan Ramli AH, 2010, Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding (Studi Kasus di Klub Bima Sakti Malang), *Skripsi*,
- Yago Ramis<sup>1</sup>, Carme Viladrich<sup>1</sup>, Catarina Sousa<sup>1</sup> and Caroline Jannes, 2015, Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport, *Psicothema* 27(2): 174-181
- Smith RE, Smoll FE, Cumming SP, Grossbard JR, 2006, Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: the sport anxiety scale-2, *Journal of Sport & Exercise Psychology* 28: 479
- Sujari, Shomad A, dan Santoso DA, 2018, Perbedaan Motivasi Berpartisipasi Dalam Olahraga Antara Suku Osing Dan Suku Jawa, *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 14, Nomor 1, Januari 2018: 24-33.