

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan mental emosional, seperti kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup signifikan di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia angka tersebut setara dengan 11 juta orang. Kecemasan atau *anxiety* adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak ditemui. Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respons fisiologis untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan (Kemenkes RI, 2024). Kecemasan merupakan salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang dialami masyarakat umum maupun oleh atlet (Aqobah et al., 2022). Pada atlet perasaan cemas disebabkan karena bayangan sebelum dan sesudah pertandingan. Hal itu terjadi karena adanya tekanan secara kejiwaan pada saat bertanding dan bersifat kempetisi. Dengan sebab-sebab itu, kecemasan yang mengakibatkan turunnya performa atlet pada akhirnya mengakibatkan kegagalan dalam suatu pertandingan (Putri et al., 2023).

Performa atlet merupakan kemampuan atlet untuk menjalankan perannya selama di dalam pertandingan dengan optimal. Kondisi fisik yang prima merupakan faktor terpenting bagi para atlet dalam menghasilkan performa yang baik untuk mencapai keberhasilan (Farhati et al., 2024). Selain kemampuan fisik, taktik, dan teknik, aspek mental juga memegang peranan penting dalam pencapaian performa terbaik seorang atlet. Karena dengan mental dan kontrol diri yang baik mampu memberikan kondisi fisik yang prima. Faktor mental yang sering muncul dan mengganggu performa atlet, salah satunya adalah kecemasan (Windriyani et al., 2025). Kecemasan memiliki kecenderungan yang negatif. Kecemasan yang berlebihan dan cenderung meningkat pada diri atlet akan menyebabkan terjadinya penurunan penampilan atlet tersebut. Sedangkan, kecemasan yang dapat dikontrol sehingga

mengakibatkan menurunnya kecemasan akan dapat meningkatkan penampilan seorang atlet (Rohmansyah, 2017).

Dalam konteks kompetisi, kecemasan ini dikenal sebagai *competitive anxiety*, yaitu kecemasan yang dialami seorang atlet ketika menghadapi pertandingan (Nurcahyadi & Trihandayani, 2024). *Competitive anxiety* dipandang sebagai kondisi yang menganggap pertandingan merupakan situasi yang berbahaya dan memiliki ketegangan serta kecemasan tersendiri dalam menghadapinya. Martens, Vealey dan Burton (dalam Sari & Irawan, 2021), mengatakan bahwa kecemasan bertanding yang dirasakan atlet merupakan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang serta menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram diperut, pernapasan menjadi cepat dan wajah menjadi memerah.

Competitive anxiety adalah suatu bentuk kekhawatiran dan ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang memandang pertandingan sebagai situasi yang mengancam (D. M. Sari & Irawan, 2021). Smith et al., (dalam Umilatul dan Refanthira 2020), mengungkapkan bahwa *competitive anxiety* dapat diukur dari empat aspek utama yaitu, kognitif, afektif, somatik, dan motorik. Sementara itu Sari dan Irawan (2021), mengungkapkan bahwa, *competitive anxiety* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *cognitive anxiety* (kecemasan kognitif), *somatic anxiety* (kecemasan somatik), dan *self-confidence* (kepercayaan diri). *Cognitive anxiety* berkaitan dengan pikiran negatif, kekhawatiran, dan penilaian diri yang pesimis terhadap kemungkinan hasil pertandingan. *Somatic anxiety* merujuk pada gejala fisiologis seperti jantung berdebar, ketegangan otot, dan respons tubuh lainnya akibat tekanan kompetisi. *Self-confidence* adalah kepercayaan diri atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif, yang berperan sebagai kebalikan dari kecemasan dan dapat membantu menurunkan dampak negatif kecemasan terhadap performa.

Competitive anxiety dalam olahraga merupakan bidang studi penting yang memerlukan penelitian berkelanjutan serta penerapan praktis untuk meningkatkan performa atlet, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan kesejahteraan atlet secara keseluruhan. Namun, pada pada bidang olahraga terutama pada atlet masih

sedikit penelitian yang mengkaji secara spesifik (Bhardwaj & Devi, 2024). Seiring dengan meningkatnya aspek mental dalam menunjang performa atlet, pengaruh *competitive anxiety* menjadi semakin krusial dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik, teknik, dan mental secara seimbang adalah hoki. Hoki merupakan olahraga beregu dimana para pemain menggunakan stik untuk mengontrol dan mengarahkan bola dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan (Rustandi, 2019). Permainan ini menuntut koordinasi, konsentrasi tinggi, serta pengambilan keputusan cepat dalam situasi penuh tekanan. Oleh karena itu, atlet hoki sangat rentan mengalami *competitive anxiety* yang dapat memengaruhi performa mereka selama pertandingan. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Windriyani et al., (2025), mengenai tingkat kecemasan atlet hoki Kabupaten Malang menuju Porprov Jatim 2025, menyatakan bahwa, *competitive anxiety* merupakan salah satu faktor mental yang sering muncul dan mengganggu performa atlet. Penelitian menunjukkan bahwa *competitive anxiety* berhubungan negatif dengan performa atlet, semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar potensi performa atlet menurun. Dengan memahami dinamika kecemasan yang dialami atlet dalam olahraga ini, penelitian tentang *competitive anxiety* pada atlet hoki dapat memberikan kontribusi penting dalam upaya meningkatkan performa dan kesejahteraan psikologis atlet.

1.2 Rumusan Masalah

Dari pembahasan latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana gambaran kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) yang dialami oleh atlet hoki Kota Bandung sebelum dan sesudah mengikuti pertandingan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) yang dialami atlet hoki sebelum dan setelah pertandingan pada ajang Bandung Hockey Festival 6.

1.4 Manfaat Penelitian

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya mengenai *competitive anxiety* pada atlet hoki, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan faktor internal-eksternal dengan performa atlet dalam konteks kompetisi. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih sebagai dasar perancangan program pembinaan mental atlet, oleh atlet untuk memahami dan mengelola pemicu kecemasan, oleh klub atau institusi olahraga sebagai acuan penyediaan fasilitas pendukung seperti layanan konseling psikologis, serta oleh psikolog olahraga dalam menentukan intervensi yang tepat guna meningkatkan performa dan kesejahteraan mental atlet.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada dua atlet hoki laki-laki asal Kota Bandung yang mengikuti Bandung Hockey Festival pada 6 Desember 2024, dengan fokus analisis *competitive anxiety* melalui empat dimensi, yaitu kognitif, afektif, somatik, dan motorik, baik sebelum maupun sesudah pertandingan. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus kualitatif melalui observasi langsung, wawancara terstruktur, dan dokumentasi di GOR Hoki SOR Jalak Harupat. Batasan penelitian meliputi penggunaan metode kualitatif tanpa instrumen skala psikometri dan jumlah partisipan yang terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi atlet hoki, namun dapat dijadikan studi awal (*baseline*) bagi penelitian serupa di masa mendatang.