

Hubungan Kecemasan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet

NAYLA NINDA KIRANA & SURYANTO*

nayla.ninda.kirana-2020@psikologi.unair.ac.id

suryanto@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan adalah perasaan wajar yang bisa terjadi pada siapapun, seseorang yang mengalami kecemasan akan cenderung berperilaku tidak sabar dan terburu-buru. Menurut Permana et al (2022) setting psikologi olahraga, kecemasan menjadi salah satu faktor yang akan berpengaruh pada motivasi berprestasi pada atlet. Motivasi berprestasi menjadi sebuah hal yang penting bagi atlet untuk meraih kemenangan, menurut Krech (dalam Kusumasjati, 2011) motivasi merupakan suatu kesatuan dari keinginan dan tujuan yang menjadi dorongan seseorang untuk bertindak. Artikel ini merupakan artikel *litelatur review* yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan dengan motivasi berprestasi pada atlet. Dari review yang dilakukan pada beberapa artikel terkait, dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi pada atlet, namun selain kecemasan juga terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi pada atlet.

Kata kunci: atlet, kecemasan, motivasi berprestasi.

ABSTRACT

Anxiety is a feeling that can happen to anyone, someone who experiences anxiety will tend to behave impatiently and in a hurry. According to Permana et al (2022) in psychological sports settings, anxiety is one of the factors that will affect achievement motivation in athletes. Achievement motivation is an important thing for athletes to win, according to Krech (in Kusumasjati, 2011) motivation is a unity of desire and purpose that drives a person to behave. This article is a literature review article that aims to find out whether there is a relationship between anxiety and achievement motivation in athletes. From the reviews conducted on several related articles, it can be concluded that anxiety has a relationship with the achievement motivation in athletes, but apart from anxiety, several factors can affect the achievement motivation in athletes.

Keywords: achievement motivation, anxiety, athlete.

PENDAHULUAN

Motivasi berprestasi menjadi sebuah hal yang penting bagi atlet untuk meraih kemenangan, menurut Krech (dalam Kusumasjati, 2011) motivasi merupakan suatu kesatuan dari keinginan dan tujuan yang menjadi dorongan seseorang untuk bertingkah laku. Motivasi untuk berprestasi bisa menjadi suatu hal yang positif karena dengan motivasi ini atlet akan cenderung memberikan performa yang maksimal yang akan mendorong pada sebuah keberhasilan. Namun motivasi yang dimiliki ini terkadang menimbulkan hal lain, yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan hal yang bisa dirasakan semua orang, seseorang yang mengalami kecemasan akan cenderung berperilaku tidak sabar dan terburu-buru. Menurut Permana et al (2022) setting psikologi olahraga, kecemasan menjadi salah satu faktor yang akan berpengaruh pada motivasi berprestasi pada atlet. Setiap individu memiliki sifat tersendiri dalam menghadapi kecemasan bertanding. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan baik yang bersumber dari dalam diri atlet maupun dari luar, serta sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan, mulai dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan atlet (Jarvis, 2005).

Berdasarkan penelitian Kusumasjati (2011), menyatakan bahwasannya terdapat sebuah hubungan antara kecemasan dengan motivasi berprestasi pada atlet Anggar di DKI Jakarta. Selain kecemasan terdapat hal lain yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi pada atlet, diantaranya yaitu kepribadian, situasi, reaksi emosional, dan kecenderungan hasil (Kuspriyani & Setyawati, 2014). Yuliastrid, et al (2021) mengatakan bahwasannya tingkatan dari depresi, kecemasan dan stress memiliki pengaruh pada tingkatan dari motivasi, sehingga semakin tinggi tingkat depresi, kecemasan dan stress maka semakin rendah motivasi berprestasi atlet. Hubungan antara depresi dengan motivasi berprestasi ada pada kategori yang kuat, sedangkan untuk kecemasan dengan motivasi berprestasi pada kategori sedang, dan antara stress dengan motivasi berprestasi pada kategori sedang. Kecemasan sendiri memiliki 2 jenis, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*, *state anxiety* merupakan kecemasan yang terjadi akibat dari situasi tertentu sedangkan *trait anxiety*

merupakan kecemasan yang terbawa dari kepribadian individu itu sendiri merupakan salah satu bawaan dalam diri individu. Atlet dengan *trait anxiety* biasanya menunjukkan sifat mudah cemas menghadapi berbagai permasalahan, khususnya permasalahan yang berhubungan dengan keamanan pribadinya. Perasaan cemas pada dasarnya terjadi karena individu khawatir akan terganggu keamanan pribadinya, oleh karena itu individu yang bersangkutan menunjukkan gejala cemas, yang mengandung rasa takut.

Litelatur review ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antar kecemasan dengan motivasi berprestasi pada atlet. Berdasarkan hasil penelitian yang telah ada, banyak peneliti yang mengatakan bahwasannya tingkat kecemasan memiliki pengaruh pada motivasi berprestasi atlet, sehingga semakin tinggi kecemasan maka motivasi berprestasi pada atlet akan semakin rendah dan begitu sebaliknya ketika tingkat kecemasan pada atlet rendah maka motivasi berprestasi akan semakin tinggi. Kecemasan yang dimaksudkan dalam artikel ini cukup luas, diantaranya yaitu kecemasan dalam menghadapi pertandingan, *state anxiety*, dan *trait anxiety*, hal ini dikarenakan banyak hal kecemasan yang dapat berpengaruh pada motivasi berprestasi atlet. Hal lain yang menjadi kajian dalam artikel ini adalah apakah ada faktor lain yang menjadi pengaruh motivasi pada atlet.

METODE

Artikel ini merupakan hasil dari penelitian kualitatif dengan metode *litelatur review*, metode ini merupakan salah satu metode penelitian dengan menganalisis kajian artikel maupun buku dimana penelitian yang ada telah dilakukan sebelumnya, sehingga tugas dari penulis disini adalah untuk mengkaji satu persatu hal yang telah ada dan menuliskannya dalam bentuk artikel litelatur review. Sumber artikel maupun buku yang dikaji dan dianalisis didapatkan dari jurnal nasional maupun internasional yang terpercaya. Topik penelitian dalam *litelatur review* disini berfokus pada hubungan antara kecemasan dengan motivasi berprestasi pada atlet, namun dalam melakukan *litelatur review* ini tentunya penulis menemukan faktor lain yang dapat berpengaruh pada motivasi berprestasi. Kriteria dalam memilih jurnal yang direview adalah jurnal yang memuat kata kunci seperti

motivasi, kecemasan, atlet, dan olahraga. Teknik analisa jurnal menggunakan matriks sintesis dengan membuat sebuah tabel yang terdiri dari kolom sumber rujukan dan hasil temuan.

HASIL PENELITIAN

No	Penulis	Sampel	Hasil
1	Kusumajati, Dian Anggraini. (2011)	Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di DKI Jakarta	Simpulannya yaitu terdapat 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.
2	Joachim Stoeber. (2011)	The Dual Nature Of Perfectionism In Sports: Relationships With Emotion, Motivation, And Performance, International Review of Sport and Exercise Psychology	Motivasi berprestasi dipengaruhi oleh harapan untuk berhasil dan takut untuk gagal. Faktor tersebut juga dikendalikan oleh pengaruh emosi dalam bertanding dan keinginan untuk menampilkan yang terbaik.
3	Kuspriyani, Dwi Sri dan Setyawati, Henny. (2014)	Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutunggis Pendowo Semarang Tahun 2014	Simpulannya faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi prestasi yaitu, faktor kepribadian, pengaruh situasi, kecenderungan hasil, reaksi emosional, dan tingkah laku prestasi. Faktor paling dominan yaitu faktor pengaruh situasi.

4	Muskanan, Karel. (2015)	Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur	Hasil analisis koefisien determinasi (R ²) menunjukkan bahwa sumbangan atau kontribusi dari aspek-aspek pada variabel internal dan eksternal terhadap motivasi berprestasi atlet mempunyai kontribusi yang signifikan pada motivasi berprestasi atlet PPLP NTT.
5	Clancy, Rachel B. Matthew P. H. Tadhg E. M. Mark J. Campbell. (2016)	A Review of Competitive sport motivation research. Psychology of Sport and Exercise	Motivasi berprestasi atlet dipengaruhi oleh kelelahan, doping, cedera, dan keinginan menjadi yang terbaik
6	Clarasati, Evelin Intan dan Devi Jatmika. (2017)	Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutagkis remaja di Klub J Jakarta. Humanitas.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet remaja badminton. 23.3% aspek kecemasan mempengaruhi prestasi dan 76.7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti mental, fisik, fasilitas penunjang, dan metode latihan.
7	Apriansyah, B., Sulaiman, dan Siti Baitul M. (2017)	Kontribusi Motivasi, Kerja sama, Kepercayaan diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepak Bola Pati Training Center di Kabupaten Pati	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi aspek motivasi terhadap prestasi sebesar 24,4%, aspek kerja sama berkontribusi 18,8%, dan kepercayaan berkontribusi 13,3%. Sedangkan gabungan aspek motivasi dan kerja sama berkontribusi 22,4%, kontribusi gabungan motivasi dan kepercayaan diri sebesar 24,6%, kontribusi

			gabungan kerja sama dan kepercayaan diri sebesar 19,6%, dan kontribusi ketiganya sebesar 24,6%
8	Arifin, Zainal dan Wahyudi, Heri. (2021)	Ragam Motivasi Atlet Dalam Berprestasi Olahraga	Faktor yang mempengaruhi motivasi terdiri dari faktor internal dan eksternal bergantung pada situasi yang dialami oleh atlet. Pengukuran aspek motivasi dilakukan dengan kuesioner skala penilaian, sehingga ukuran motivasi seseorang dapat didefinisikan dalam bentuk angka.
9	Yuliastrid, Dita., Suryanto., dan Priambodo, Anung. (2021)	Hubungan Antara Depresi, Kecemasan dan Stress Dengan Motivasi Berprestasi Atlet Putri Selama Pandemi Covid 19	Kesimpulannya, semakin tinggi tingkat depresi, kecemasan dan stress maka semakin rendah motivasi berprestasi atlet, hubungan antara depresi dengan motivasi berprestasi pada kategori kuat, kecemasan dengan motivasi berprestasi pada kategori sedang, dan antara stress dengan motivasi berprestasi pada kategori sedang.
10	Permana, Dwinda Abi., Suryanto., dan Priambodo, Anung. (2022)	Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan	Kesimpulan dari penelitian ini adalah setiap atlet memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda baik itu kecemasan yang timbul dari dalam diri sendiri ataupun kecemasan yang timbul akibat faktor lain diluar, untuk menghilangkan rasa cemas yang timbul atlet memiliki cara bagaimana untuk memotivasi dirinya sendiri (intrinsik), selain itu faktor dari luar (ekstrinsik) baik itu dari lingkungan terdekat dan dukungan stakeholder yang terlibat juga

			akan menambah rasa percaya diri atlet sehingga dampaknya performa atlet yang sudah disiapkan pada saat latihan akan dapat ditampilkan pada saat pertandingan.
--	--	--	---

DISKUSI

Berdasarkan *litelatur review* yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwasannya banyak faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi pada atlet. Dari berbagai penelitian yang telah ada, banyak peneliti yang mengkaji mengenai hubungan maupun pengaruh dari kecemasan dan motivasi berprestasi pada atlet, dan penelitian tersebut dapat membuktikan bahwasannya kecemasan dan motivasi berprestasi pada atlet memang memiliki hubungan. Namun ada beberapa faktor lain yang juga memiliki pengaruh terhadap motivasi berprestasi, sehingga faktor lain ini tidak bisa diabaikan dalam pengaruhnya pada motivasi berprestasi atlet. Faktor motivasi berprestasi ini dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat berpengaruh pada motivasi berprestasi atlet diantaranya yaitu, kecemasan, ketakutan akan hasil, kepribadian, kecenderungan hasil, reaksi emosional, kepercayaan diri, dan stress. Sedangkan faktor eksternal adalah cedera, kondisi fisik, dan dukungan yang didapat.

SIMPULAN

Setelah melakukan *litelatur review* pada artikel terkait dengan motivasi berprestasi pada atlet dan faktor yang berpengaruh, didapatkan bahwasannya kecemasan memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi pada atlet. Maka dapat disimpulkan bahwasannya tujuan *litelatur review* disini telah terjawab, dimana atlet dengan kecemasan yang tinggi akan memiliki motivasi berprestasi yang rendah, begitu pula sebaliknya ketika atlet memiliki kecemasan yang rendah maka motivasi berprestasi pada atlet tersebut cenderung tinggi. Namun, bukan hanya kecemasan yang menjadi pengaruh motivasi berprestasi, motivasi berprestasi atlet juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, kondisi fisik, stress, kecenderungan hasil, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Permana, D., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>
- Arifin, Z., & Wahyudi, H. (n.d.). *Ragam Motivasi Atlet dalam Berprestasi Olahraga*.
- Clancy, Rachel B. Matthew P. H. Tadhg E M. Mark J. Campbell. 2016. *A Review of Competitive sport motivation research*. *Psychology of Sport and Exercise*. 232-242.
- Clarasati, Evelin Intan dan Devi Jatmika. 2017. *Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis remaja di Klub J Jakarta*. *Humanitas*. Vol. 1(2) 121-132
- Dimiyati, Herwin, dan Tri Ani Hastuti. 2013. *Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP)*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 40 (2) 143-158
- Joachim Stoeber 2011 *The Dual Nature Of Perfectionism In Sports: Relationships With Emotion, Motivation, And Performance*, *International Review of Sport and Exercise Psychology*.
- Kuspriyani, Dwi Sri dan Henny Setyawati. 2014. *Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang*. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Vol. 1(2) 108-114
- Kusumajati, D. A., Psikologi, J., & Psikologi, F. (2011). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di Dki Jakarta* (Vol. 2, Issue 1).
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). *Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga* (Vol. 05, Issue 01).
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*, 19(2). <http://journal.ugm.ac.id/jkap>

- Permadi, A. W. (2018). Kepribadian Atlet: Tinjauan Teoritis Dari Persepektif Psikodinamis. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n1.p22-30>
- Sri Kuspriyani, D., & Setyawati Pendowo Kota Semarang, H. P. (2014). Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutungkis Pendowo Semarang Tahun 2014. In *Journal of Physical Education* (Vol. 1, Issue 2). Dipublikasikan. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Yuliastrid, D., Suryanto, S., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2021). Hubungan antara depresi, kecemasan dan stress dengan motivasi berprestasi atlet putri selama pandemi covid 19. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.30-39>