

Anxiety in Disabled Badminton Athletes in Facing Mental Challenges in Competition

Muhammad Afif Yassin, Rizma Fithri

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: 11040122162@uinsa.ac.id

Abstrak

Tujuan kajian ini adalah mengidentifikasi dan memahami pengalaman kecemasan pada atlet bulutangkis disabilitas ketika menghadapi tantangan mental selama kompetisi. Desain penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam terhadap tujuh atlet yang berkompetisi di tingkat nasional dan internasional. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali respons emosional, gejala fisik, tekanan eksternal, serta strategi koping yang diterapkan. Hasil menunjukkan dua bentuk kecemasan utama, yaitu kecemasan situasional (state anxiety) yang muncul sebelum atau selama pertandingan dan ditandai oleh ketegangan, kekhawatiran, serta gejala fisik seperti peningkatan detak jantung dan keringat berlebih; serta kecemasan personal (trait anxiety) yang mencerminkan kecenderungan individu untuk merasa cemas secara konsisten karena faktor pribadi maupun situasional. Meskipun menghadapi tekanan tersebut, para atlet mengimplementasikan strategi koping adaptif seperti teknik relaksasi, fokus pada performa, dan peningkatan kepercayaan diri. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan psikologis terstruktur bagi atlet disabilitas guna membantu regulasi emosi, pengelolaan kecemasan, serta optimalisasi performa dalam konteks olahraga kompetitif.

Kata Kunci: Kecemasan, Atlet disabilitas, Bulutangkis, Strategi koping, Dukungan psikologis

PENDAHULUAN

Kompetisi olahraga tidak hanya menguji kemampuan fisik dan teknik seorang atlet, tetapi juga menantang kekuatan mental mereka. atlet bulutangkis disabilitas menghadapi tantangan ganda, tidak hanya bersaing di lapangan melawan lawan yang terlatih, tetapi juga melawan kecemasan dan tekanan psikologis yang timbul dari harapan diri sendiri, pelatih, tim, serta keluarga. Kecemasan ini bisa berupa rasa tegang sebelum atau selama pertandingan, kekhawatiran tentang hasil pertandingan, atau bahkan gejala fisik seperti jantung berdebar atau gangguan konsentrasi yang dapat mempengaruhi performa mereka (Hamzah et al., 2023).

Fenomena kecemasan dalam olahraga sering kali disebut sebagai "anxiety state", di mana atlet mengalami perasaan gelisah yang dapat mempengaruhi fisik dan mental mereka. atlet disabilitas bulutangkis, kecemasan ini dapat muncul dengan intensitas yang berbeda-beda, tergantung pada faktor internal dan eksternal yang mereka hadapi. Misalnya, ketegangan yang dirasakan sebelum pertandingan besar, rasa takut akan kegagalan, atau tekanan dari ekspektasi tinggi yang datang dari berbagai pihak (Jannah et al., 2022). Atlet bulutangkis disabilitas, meskipun memiliki potensi yang sama dengan atlet lainnya, sering kali merasa tidak percaya diri ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih unggul. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk mengembangkan strategi manajemen kecemasan yang efektif, seperti meningkatkan rasa percaya diri dan fokus pada performa, bukan pada hasil yang belum pasti (Harkomah et al., 2022).

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah perasaan khawatir terhadap hasil pertandingan atau kinerja diri sendiri, terutama saat menghadapi lawan yang dianggap lebih unggul. Para atlet disabilitas seringkali dihadapkan pada tantangan besar ini, di mana rasa gugup dan tidak percaya diri bisa muncul, meskipun mereka memiliki potensi dan kemampuan yang sama dengan atlet lainnya (Khusna et al., 2023). Meskipun demikian, banyak dari mereka menyadari pentingnya mengelola rasa cemas secara positif dengan meningkatkan kepercayaan diri dan berfokus pada performa, bukan pada kekhawatiran terhadap hasil yang belum pasti.

Lebih lanjut, harapan yang diberikan oleh pelatih, tim, dan keluarga sering menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi para atlet. Meskipun tujuan dari ekspektasi ini adalah untuk mendorong atlet mencapai performa terbaiknya, terlalu banyak tekanan dapat berbalik menjadi beban mental yang memperburuk kecemasan (Nurhidayah & Graha, 2017). Wawancara ini bertujuan untuk menggali bagaimana atlet disabilitas mengatasi tekanan tersebut, terutama dengan fokus pada pengendalian emosi mereka selama pertandingan. Banyak atlet yang belajar untuk memisahkan diri dari tekanan eksternal dengan berfokus pada kinerja pribadi mereka untuk meraih tujuan yang lebih besar.

Gejala fisik yang muncul akibat kecemasan, seperti jantung berdebar, berkeringat berlebihan, atau sakit perut, adalah fenomena yang sering dialami oleh atlet yang berada dalam kondisi stress atau cemas. Gejala ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi performa mereka selama pertandingan (Fakhriyani et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana atlet mengelola gejala fisik tersebut agar tidak mengganggu fokus mereka. Dalam banyak kasus, atlet yang berpengalaman dapat mengatasi gejala ini dengan teknik relaksasi atau dengan membiarkan tubuh mereka menyesuaikan diri seiring berjalannya waktu dalam pertandingan.

Selain faktor fisik, faktor mental juga memainkan peran besar dalam kecemasan atlet. Beberapa atlet disabilitas melaporkan mengalami kesulitan berkonsentrasi selama pertandingan, terutama jika mereka sedang menghadapi masalah pribadi atau konflik di luar lapangan. Masalah seperti pertengkaran dengan pasangan atau kekhawatiran tentang masalah keluarga dapat mengalihkan perhatian mereka, sehingga menurunkan kemampuan untuk fokus pada pertandingan (Robinanto et al., 2022). Dalam wawancara ini, kami ingin memahami lebih dalam bagaimana atlet menghadapi gangguan mental ini dan menjaga konsentrasi mereka agar tidak mengganggu kinerja di lapangan.

Penting juga untuk mengidentifikasi bagaimana atlet menghadapi perasaan tidak mampu mengontrol situasi selama pertandingan. Beberapa atlet melaporkan kesulitan mengendalikan emosi mereka saat menghadapi lawan yang mungkin bersikap provokatif atau "songong", yang dapat memicu perasaan frustrasi. Dalam hal ini, atlet yang sukses biasanya menggunakan strategi untuk menenangkan diri dan tetap fokus pada tujuan akhir, yaitu kemenangan. Kunci untuk mengatasi masalah ini adalah kesabaran dan kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada di bawah tekanan emosional.

Kajian ini juga berfokus pada pemahaman mengenai cara atlet merespons kecemasan yang muncul dalam konteks personal, misalnya ketika menghadapi permasalahan di luar lapangan seperti memburuknya kondisi kesehatan anggota keluarga. Dalam situasi tersebut, atlet kerap dihadapkan pada dilema antara memenuhi tanggung jawab pribadi dan mempertahankan konsentrasi terhadap karier olahraganya. Melalui wawancara, eksplorasi juga diarahkan pada bagaimana mereka mengelola kecemasan yang muncul secara berulang serta strategi yang digunakan untuk mengatasi pola pikir negatif, khususnya saat menghadapi situasi yang menantang baik pada pertandingan individu maupun dalam tim.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman kecemasan atlet bulutangkis disabilitas dalam menghadapi tantangan mental selama kompetisi. Tujuh atlet yang aktif berkompetisi di tingkat nasional dan internasional dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu dan jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip data saturation. Pengumpulan data dilakukan di pusat pelatihan olahraga disabilitas di Jawa Timur melalui wawancara mendalam semi-terstruktur selama Mei–Juli 2024, dengan panduan yang mencakup aspek emosional, pemicu kecemasan, strategi koping, dan pengalaman personal di luar lapangan. Data dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke melalui tahapan pengkodean, kategorisasi, dan penemuan tema utama. Keabsahan data dijaga melalui member checking, peer debriefing, audit trail, serta reflektivitas peneliti untuk memastikan kredibilitas dan konfirmabilitas temuan. Aspek etika penelitian dipenuhi melalui persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas X, dengan jaminan kerahasiaan data dan persetujuan sukarela dari setiap partisipan.

HASIL PENELITIAN

Tabel : Ringkasan Pernyataan Partisipan Berdasarkan Variabel dan Dimensi

Variable	Dimension / Indicator	Participant Statement (Summary in English)
Anxiety	Kecemasan Situasional (<i>State Anxiety</i>)	
	Ketegangan sebelum atau saat pertandingan	“Saya biasanya merasa tegang sebelum pertandingan, tapi saya mengatasinya dengan mendengarkan musik sambil mengamati kondisi lapangan.”
	Kekhawatiran terhadap performa melawan lawan yang lebih kuat	“Saya merasa gugup dan khawatir saat menghadapi lawan yang lebih kuat, tetapi saya berusaha membangun kepercayaan diri dan tetap profesional sebagai atlet disabilitas.”
	Tekanan dari ekspektasi pelatih, tim, atau keluarga	“Ada tekanan dari target pelatih, tetapi saya fokus pada performa sendiri untuk mengurangi stres.”
	Gejala fisik sebelum atau selama pertandingan	“Saya sering merasa sakit perut sebelum bertanding; performa saya biasanya menurun di awal tapi membaik setelah beberapa poin.”
	Kesulitan berkonsentrasi saat pertandingan	“Kadang saya kehilangan fokus karena masalah pribadi seperti urusan keluarga atau pertengkaran dengan pasangan.”
	Merasa tidak dapat mengendalikan permainan	“Ketika menghadapi lawan yang sombong, saya sulit mengendalikan emosi. Kuncinya adalah sabar dan fokus pada kemenangan.”
Anxiety	Kecemasan Personal (<i>Trait Anxiety</i>)	
	Kecemasan yang berulang pada situasi tertentu	“Ketika orang tua saya sakit saat pertandingan internasional, saya merasa cemas, tapi saya berusaha pasrah dan fokus pada penampilan terbaik.”

	Reaksi emosional terhadap tekanan	“Saat lawan bersikap provokatif, saya mudah emosional, tapi saya mencoba tetap sabar dan fokus pada kemenangan.”
	Kekhawatiran terhadap hasil negatif (cedera, kegagalan)	“Karena tangan dan kaki kanan saya sebagian lumpuh, saya sering khawatir cedera lagi, tapi saya berusaha mengabaikannya dan tetap fokus.”
	Ketidaknyamanan dalam interaksi sosial selama kompetisi	“Saya merasa tidak nyaman ketika pelatih dan rekan setim kecewa dengan performa saya yang buruk; hal itu membuat kepercayaan diri saya menurun.”
	Pola pikir negatif saat pertandingan beregu	“Pikiran negatif muncul ketika tim saya kalah, tapi saya berusaha tetap sabar dan fokus untuk membalikkan keadaan.”

PEMBAHASAN

State Anxiety (Kecemasan Situasional)

Atlet yang telah diwawancarai melaporkan bahwa mereka sering merasakan kecemasan, terutama sebelum dan selama pertandingan penting. Perasaan tegang ini adalah hal yang wajar, mengingat kompetisi yang mereka hadapi sangat menentukan. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, banyak atlet yang mengandalkan strategi seperti mendengarkan musik atau berfokus pada keadaan lapangan. Musik dipercaya dapat menenangkan pikiran mereka, sementara dengan memusatkan perhatian pada kondisi lapangan, mereka bisa mengalihkan fokus dari kecemasan yang mungkin muncul (Larasati & Prihatanta, 2017). Selain itu, atlet juga menyebutkan bahwa kecemasan ini cenderung berkurang seiring berjalannya pertandingan, terutama setelah mereka mulai merasa lebih nyaman di lapangan dan mulai menikmati permainan.

Kecemasan juga sering muncul dalam bentuk kekhawatiran terhadap performa, terutama ketika atlet berhadapan dengan lawan yang dianggap lebih unggul. Perasaan gugup dan khawatir mengenai hasil pertandingan ini dapat mengganggu konsentrasi mereka. Namun, mereka berusaha mengatasi perasaan tersebut dengan cara meningkatkan rasa percaya diri dan memfokuskan energi mereka pada usaha untuk meningkatkan performa diri. Mereka menyadari bahwa terlalu khawatir tentang hasil pertandingan hanya akan memperburuk situasi, sementara dengan fokus pada permainan dan usaha terbaik, mereka bisa tampil lebih maksimal tanpa dibebani kecemasan berlebih.

Tekanan dari ekspektasi pelatih, keluarga, dan tim juga menjadi sumber kecemasan yang cukup signifikan bagi banyak atlet. Ketika ada target atau harapan tinggi yang harus dipenuhi, rasa tertekan seringkali muncul, mempengaruhi keseimbangan emosional mereka. Namun, atlet yang berhasil mengelola tekanan ini cenderung lebih memilih untuk mengalihkan fokus mereka dari ekspektasi eksternal dan berfokus pada performa pribadi mereka. Mereka percaya bahwa yang terpenting adalah memberikan yang terbaik dalam pertandingan, bukan memenuhi harapan orang lain. Dengan cara ini, mereka bisa mengurangi rasa cemas dan tetap tampil dengan lebih tenang dan fokus di lapangan.

Selain tekanan mental, gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, berkeringat berlebihan, atau sakit perut juga sering dialami oleh atlet sebelum pertandingan dimulai. Gejala-gejala ini adalah respons fisik alami terhadap kecemasan, yang awalnya bisa mempengaruhi performa mereka. Beberapa atlet melaporkan bahwa perasaan cemas ini lebih terasa pada awal pertandingan, tetapi seiring berjalannya waktu dan setelah

beberapa poin pertama, mereka mulai merasa lebih baik dan mampu kembali ke performa terbaik mereka. Meskipun gejala fisik ini cukup mengganggu, mereka menyadari bahwa hal itu adalah bagian dari proses adaptasi dalam pertandingan yang penuh tekanan.

Faktor lain yang dapat mengganggu performa atlet adalah kesulitan berkonsentrasi selama pertandingan. Banyak atlet mengungkapkan bahwa masalah pribadi, seperti pertengkaran dengan pasangan atau masalah keluarga, terkadang mengalihkan perhatian mereka dari fokus utama dalam pertandingan. Meskipun demikian, banyak atlet yang berhasil mengatasi gangguan tersebut dengan cara berfokus kembali pada permainan. Mereka mengabaikan masalah pribadi dan sepenuhnya mengalihkan perhatian mereka ke pertandingan. Dengan pendekatan ini, mereka dapat menjaga konsentrasi mereka dan tetap bermain dengan baik meskipun ada tekanan eksternal yang mengganggu. Teknik-teknik ini memungkinkan mereka untuk tetap tampil optimal meskipun menghadapi tantangan mental dan emosional selama kompetisi.

Trait Anxiety (Kecemasan Kepribadian)

Kecemasan berulang sering muncul dalam situasi tertentu yang menambah tekanan bagi atlet, terutama ketika mereka menghadapi masalah pribadi yang mempengaruhi keadaan mental mereka, seperti penyakit keluarga atau masalah lainnya yang terkait dengan kehidupan di luar lapangan. Dalam menghadapi kecemasan ini, banyak atlet berusaha untuk menerima keadaan tersebut dan fokus pada aspek yang lebih dalam dari pertandingan, yaitu performa mereka. Mereka menyadari bahwa meskipun perasaan cemas ini datang berulang kali, berfokus pada usaha terbaik dalam pertandingan menjadi cara yang efektif untuk mengalihkan perhatian dari masalah pribadi dan menenangkan pikiran mereka. Ini juga memberi mereka rasa kontrol atas situasi yang tidak dapat mereka ubah, memungkinkan mereka untuk tampil lebih baik dalam kompetisi.

Selain kecemasan yang berhubungan dengan situasi pribadi, reaksi emosional terhadap tekanan juga menjadi tantangan yang sering dihadapi oleh para atlet. Beberapa atlet melaporkan kesulitan dalam mengontrol emosi mereka, terutama ketika berhadapan dengan lawan yang dianggap provokatif atau tidak sportif. Ketika perasaan marah atau frustrasi mulai muncul, atlet merasa bahwa emosi mereka bisa mengganggu fokus dan konsentrasi mereka dalam pertandingan. Untuk mengatasi masalah ini, banyak atlet yang mencoba untuk lebih bersabar dan mengubah fokus mereka pada kemenangan sebagai solusi utama. Mereka menyadari bahwa mengendalikan perasaan dan tetap fokus pada tujuan utama memenangkan pertandingan adalah cara terbaik untuk menjaga kestabilan emosional dan meningkatkan performa di lapangan.

Kekhawatiran terkait kemungkinan buruk juga menjadi salah satu sumber kecemasan yang signifikan bagi atlet, terutama yang memiliki kondisi fisik tertentu, seperti disabilitas. Atlet yang mengalami kelumpuhan sebagian tubuh, misalnya, sering kali khawatir akan cedera fisik lebih lanjut yang dapat memperburuk kondisi mereka. Kekhawatiran ini dapat mengganggu mentalitas mereka dan memengaruhi cara mereka bermain. Meskipun demikian, banyak atlet yang berusaha untuk tidak membiarkan kekhawatiran tentang cedera mengganggu fokus mereka pada pertandingan. Mereka belajar untuk mengalihkan perhatian dari potensi bahaya fisik dan lebih menekankan pada kesiapan mental dan fisik mereka untuk bertanding. Dengan cara ini, mereka dapat menjaga fokus dan tampil sebaik mungkin meskipun ada ketakutan akan cedera.

Dalam kompetisi tim, terutama pada pertandingan beregu, beberapa atlet juga mengalami pola pikir negatif, terutama ketika tim mereka tertinggal poin. Ketika tim mulai tertinggal, perasaan putus asa dan kekhawatiran sering muncul, yang dapat memengaruhi permainan individu dan tim secara keseluruhan. Namun, atlet yang berhasil mengatasi hal

ini berfokus untuk tetap sabar dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Mereka berusaha untuk tetap tenang dan tidak membiarkan tekanan dari kekalahan sementara mempengaruhi konsentrasi mereka. Dengan menjaga sikap positif dan fokus pada upaya untuk membalikkan keadaan, mereka meningkatkan peluang untuk meraih kemenangan dan mengatasi tekanan dalam kompetisi tim,

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memberikan wawasan yang berguna bagi berbagai pihak yang terlibat dalam dunia olahraga, termasuk pelatih, tim medis, dan pengelola acara olahraga. Memahami tantangan mental yang dihadapi oleh atlet disabilitas sangat penting dalam upaya mendukung mereka untuk mencapai performa terbaik. Dalam mengembangkan program pelatihan dan dukungan psikologis, penting untuk memperhitungkan dimensi kecemasan ini dengan cara yang lebih mendalam. Hal ini bisa dilakukan dengan menyusun strategi yang membantu atlet mengelola stres dan tekanan secara lebih efektif, serta memberikan dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Dengan demikian, atlet disabilitas tidak hanya dapat mengatasi hambatan mental mereka, tetapi juga meraih potensi maksimal mereka dalam setiap kompetisi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada pihak pihak yang membantu saya dan kepada bapak ibu saya yang telah membantu saya untuk mengerjakan proceeding dan kepada Ibu Rizma Fithri selaku dosen pembimbing publikasi saya dan tidak lupa pacar saya yang selalu suport saya untuk mengerjakan publikasi proceeding ini saya ucapkan terima kasih.

KEPUSTAKAAN

- Amin, M. F. A., & Iswinarti, I. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.735>.
- Fakhriyani, D. V., Saidah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>
- Hamzah, A., Aksir, M. I., Hasanuddin, M. I., & Nurulita, R. F. (2023). Perbandingan Tingkat Kecemasan Atlet Pada Tiga Klub Sekolah Sepakbola (SSC) di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 33–38. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.808>
- Harkomah, I., Maulani, M., Az, R., & Dasuki, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184–190. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.305>
- Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. (2022). Dampak Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 94–105.

<https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p94-105>

- Khusna, H. I. M., Sumiyanto, F. R. A., Mujahid, A., Arianta, I., Irawan, N., & Imansyah, F. (2023). Upaya meningkatkan Mental Performa Atlet Karate: Akibat Kecemasan Kalah Bertanding. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 5(02), Article 02. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5173>
- Kosasih, N. F. P., & Supriatna, U. Y. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Esport Klub UNFAEDAH. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.2803>
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri. *MEDIKORA*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *MEDIKORA*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>
- Robinanto, E. S., Sukardi, S., & Riyoko, E. (2022). Tingkat Anxiety (Kecemasan) Sebelum Bertanding Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa. *JOLMA*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.6870>
- Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24404>