Available online at https://journal.uny.ac.id/index.php/majora
**Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA), Vol 32 (1), 2026, 55-59**

# KECEMASAN BERTANDING DAN PENGARUHNYA TERHADAP KINERJA MENTAL ATLET

**Lisanul Fashihah[1], Muhammad Tangkas Prakoso[1*], Fateh Maulana Jaffar Nadri[1], Muharama Afanza[1]**
[1]Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
E-mail: muhammadtangkas.2024@student.uny.ac.id*

**Abstrak**
Kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan kualitas performa atlet saat menghadapi kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap kinerja mental atlet serta strategi pengelolaan yang dapat diterapkan untuk meminimalkan dampak negatifnya. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai jurnal dan penelitian terkait kecemasan, kinerja mental, dan psikologi olahraga yang diterbitkan pada tahun 2023–2025. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan berlebihan dapat mengganggu fokus, konsentrasi, kontrol emosi, serta menurunkan rasa percaya diri atlet, sehingga berdampak pada performa yang tidak optimal. Namun, kecemasan pada tingkat optimal dapat memberikan efek positif berupa peningkatan motivasi dan kewaspadaan selama bertanding. Untuk mengelola kecemasan, beberapa strategi efektif seperti teknik relaksasi, self-talk positif, dan pelatihan mental dapat diterapkan guna meningkatkan kesiapan psikologis atlet. Kesimpulannya, kecemasan bertanding memiliki hubungan yang kuat dengan kinerja mental atlet, dan diperlukan pendekatan psikologis yang tepat agar atlet mampu tampil maksimal dalam tekanan kompetitif..
***Kata Kunci:*** kecemasan bertanding, kinerja mental, psikologi olahraga, atlet

# COMPETITION ANXIETY AND ITS IMPACT ON ATHLETES' MENTAL PERFORMANCE

**Abstracts**
Competition anxiety is a psychological factor that plays a crucial role in determining the quality of an athlete's performance during competition. This study aims to determine the effect of competition anxiety on athletes' mental performance and the management strategies that can be implemented to minimize its negative impact. The method used was a literature review, reviewing various journals and studies related to anxiety, mental performance, and sports psychology published between 2023 and 2025. The analysis shows that excessive anxiety can disrupt focus, concentration, and emotional control, as well as reduce an athlete's self-confidence, resulting in suboptimal performance. However, anxiety at optimal levels can have a positive effect by increasing motivation and alertness during competition. To manage anxiety, several effective strategies such as relaxation techniques, positive self-talk, and mental training can be implemented to improve an athlete's psychological readiness. In conclusion, competition anxiety has a strong relationship with an athlete's mental performance, and an appropriate psychological approach is needed to enable athletes to perform optimally under competitive pressure.
***Keywords:*** concentration; shooting accuracy; basketball; youth athletes; performance

## PENDAHULUAN

Dalam olahraga prestasi, kecemasan bertanding memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja mental dan performa atlet. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding yang dialami atlet, semakin rendah pula kemampuan mereka dalam mencapai peak performance, yang bisa menurunkan hasil pertandingan secara signifikan. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa kecemasan bertanding memasok kontribusi besar sekitar 63,1% terhadap

Copyright © 2024, Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA) | ISSN 0853-2273 (print), ISSN 2722-337X (online)

penurunan performa puncak atlet, sementara faktor lain turut berperan sekitar 36,9%.

Efek kecemasan ini dapat meliputi gangguan konsentrasi, pengambilan keputusan yang buruk, ketegangan otot, serta menurunnya rasa percaya diri, yang semuanya berkontribusi pada menurunnya hasil pertandingan. Kecemasan yang tinggi juga terkait dengan sulitnya atlet mengendalikan fokus dan emosi saat bertanding, sehingga performa mereka tidak optimal. Oleh karenanya, kemampuan mental, termasuk kecerdasan emosi dan latihan penguatan mental, sangat penting untuk mengurangi dampak kecemasan dan meningkatkan stabilitas psikologis atlet di tengah tekanan kompetisi.

Pengelolaan kecemasan bertanding menjadi kunci dalam memaksimalkan kinerja atlet, karena intervensi psikologis seperti latihan relaksasi, self-talk positif, dan penguatan kepercayaan diri efektif membantu atlet dalam mengendalikan kecemasan dan menjaga prestasi selama pertandingan. Dengan demikian, kecemasan bertanding adalah faktor psikologis utama yang memengaruhi kualitas kinerja mental atlet, dan penanganan tepat terhadap kecemasan tersebut sangat krusial untuk mendukung keberhasilan atlet dalam olahraga prestasi. Strategi manajemen stres dan pelatihan mental menjadi sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kesiapan mental atlet menghadapi tekanan kompetisi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai kecemasan bertanding dan kinerja mental atlet. Sumber literatur yang dianalisis meliputi artikel jurnal nasional, serta laporan penelitian yang secara khusus membahas kecemasan, ketangguhan mental, kecerdasan emosi, dan performa atlet. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran database Google Scholar, dan jurnal-jurnal olahraga nasional dengan menggunakan kata kunci “kecemasan bertanding”, “kinerja mental”, “mental toughness”, dan “psikologi olahraga”.

Setiap literatur yang ditemukan kemudian diseleksi menggunakan kriteria inklusi, yaitu: (1) penelitian diterbitkan antara tahun 2023–2025, (2) fokus bahasan berkaitan dengan psikologi olahraga, khususnya kecemasan bertanding, dan (3) tersedia dalam bentuk full-text untuk dianalisis. Setelah itu, data dianalisis menggunakan pendekatan analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi pola, konsep, dan temuan utama yang relevan dengan topik. Proses analisis mencakup kegiatan membaca, mengelompokkan, membandingkan, serta menyimpulkan hasil temuan dari setiap sumber.

Melalui metode literatur ini, penelitian mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana tingkat kecemasan bertanding dapat memengaruhi aspek-aspek kinerja mental atlet, seperti konsentrasi, kepercayaan diri, kontrol emosi, serta kesiapan psikologis secara keseluruhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep dasar dan pengertian kecemasan bertanding

A. Pengertian kecemasan dalam olahraga

Kecemasan bertanding merupakan respons emosional yang muncul ketika atlet merasakan adanya ancaman atau tekanan dalam situasi kompetitif. Dalam konteks olahraga, kecemasan iniberkaitan dengan kondisi psikologis yang menyebabkan atlet merasa tegang, khawatir, dan tidak nyaman saat menghadapi pertandingan. Wahid, A. N., Pudjijuniarto, P., Pramono, M., & Wismanadi, H. menjelaskan bahwa kecemasan bertanding sering muncul sebagai reaksi terhadap tekanan dari kerumunan, ancaman kekalahan, dan ketidakmampuan mengatasi masalah yangdihadapi selama kompetisi (2025). Konsep dasar ini meneg askan bahwa kecemasan bertanding dapat memengaruhi kesiapan mental maupun performa atlet selama berlaga.

B. Jenis-jenis kecemasan bertanding

Dalam olahraga, kecemasan dipahami sebagai respons psikologis dan fisiologis atlet ketika menghadapi situasi kompetitif yang menuntut performa optimal. Wahid, A. N., Pudjijuniarto, P., Pramono, M., & Wismanadi, H. menyebut bahwa kecemasan muncul sebagai bagian dari faktor psikis yang sangat memengaruhi performa atlet, terutama pada cabang olahraga seperti pencak silat yang memiliki tekanan tinggi dalam pertandingan (2025). Kecemasan menjadi salah satu aspek mental yang dapat menghambat

kemampuan fokus, pengambilan keputusan, serta kepercayaan diri atlet apabila tidak dikelola dengan baik.

C. Jenis-jenis kecemasan bertanding

Kecemasan bertanding terbagi menjadi empat jenis, yaitu kognitif, somatis, afektif, dan motorik. Kecemasan kognitif muncul dalam bentuk pikiran negatif dan kekhawatiran berlebih tentang kemampuan atau hasil pertandingan. Kecemasan somatis berupa reaksi fisik seperti detak jantung meningkat, keringat berlebih, atau ketegangan otot yang timbul akibat tekanan kompetisi. Kecemasan afektif berkaitan dengan perasaan gelisah, gugup, dan ketidaknyamanan emosional yang mengganggu fokus atlet. Sementara itu, kecemasan motorik tampak melalui gangguan koordinasi gerak seperti tremor atau respon gerak yang tidak stabil. Keempat jenis kecemasan ini dapat berdampak pada performa atlet, terutama Ketika tingkat tekanan saat bertanding meningkat.

D. Faktor penyebab kecemasan bertanding

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh rasa takut, khawatir, dan tegang, yang biasanya muncul ketika atlet menghadapi situasi kompetitif atau tekanan tinggi. Dalam konteks olahraga, kecemasan memiliki hubungan yang erat dengan kinerja mental atlet karena dapat memengaruhi fokus, konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kepercayaan diri.

2. Kinerja Mental Atlet

A. Definisi kinerja mental

Kinerja mental merujuk pada kapasitas individu dalam olahraga untuk secara efisien memanfaatkan keterampilan serta faktor psikologis seperti emosi, pemikiran, dan motivasi, guna mencapai hasil fisik yang terbaik, konsisten, serta sukses baik dalam pelatihan maupun kompetisi. Lebih spesifik, kinerja mental melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kecemasan dan tekanan saat bertanding, sebagaimana yang telah dibahas dalam berbagai studi yang Anda sebutkan. Pengelolaan yang tidak tepat dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan kualitas penampilan.

Di samping itu, kinerja mental sangat dipengaruhi oleh seberapa besar kepercayaan diri yang ada, yang berkontribusi pada motivasi dan keinginan individu. Aspek penting lainnya adalah perhatian dan konsentrasi, yaitu kemampuan untuk fokus pada tugas yang ada dan menyingkirkan gangguan. Kinerja mental juga mencakup motivasi serta ketahanan mental ini adalah kemampuan psikologis untuk bangkit dari rintangan, menghadapi kekalahan, dan mempertahankan motivasi dalam jangka waktu yang panjang. Terakhir, kecerdasan emosional juga termasuk dalam domain kinerja mental, karena sangat krusial bagi pengambilan Keputusan dan interaksi tim yang efektif.

B. Komponen kinerja mental dalam olahraga

Komponen mental sering diartikan sebagai kemampuan psikologis yang membantu atlet menjaga kestabilan emosional, fokus, dan rasa percaya diri di tengah situasi yang menegangkan. Ketangguhan mental mencakup keyakinan pada kemampuan diri, pengendalian emosi, kemampuan untuk tetap berkonsentrasi meskipun dihadapkan pada tekanan, serta kemampuan melihat tekanan atau tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Di samping itu, aspek lain yang sering diasosiasikan dengan ketangguhan mental adalah dedikasi terhadap sasaran, kemampuan mengatur respons saat stres, dan ketekunan untuk terus berusaha meskipun harus menghadapi rintangan. Sehingga, meskipun tulisan tersebut tidak secara sistematis menyebutkan elemen-elemen kinerja mental, bisa disimpulkan bahwa kinerja mental pada atlet terutama dalam olahraga beladiri seperti pencak silat meliputi rasa percaya diri, pengendalian emosi, konsentrasi, dedikasi, dan kemampuan dalam menghadapi tekanan kompetisi.

3. Pengaruh Kecemasan terhadap Kinerja Mental Atlet

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh rasa takut, khawatir, dan tegang, yang biasanya muncul ketika atlet menghadapi situasi kompetitif atau tekanan tinggi. Dalam konteks olahraga, kecemasan memiliki hubungan yang erat dengan kinerja mental atlet karena dapat memengaruhi fokus, konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kepercayaan diri.

A. Dampak positif kecemasan (optimal anxiety)

1) Motivasi & Waspada Tinggi: Tingkat kecemasan yang wajar atau moderat seringkali Membuat atlet merasa “terpicu”, jadi lebih termotivasi untuk tampil maksimal, fokus pada pertandingan, dan menjaga kewaspadaan terhadap lawan atau situasi di lapangan. Hal ini sesuai dengan gagasan bahwa sedikit kecemasan dapat

mendorong gairah kompetisi dan kesiapan mental.

2) Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus: Kecemasan ringan bisa membantu atlet lebih "terjaga" mentalnya sebelum bertanding meningkatkan kewaspadaan, kesiagaan mental, dan kesiapan emosional yang dibutuhkan dalam situasi kompetitif. Ini mendekati konsep "zona optimal" di mana emosi, kewaspadaan, dan kesiapan mental saling mendukung.

3) Pemicu Performa Terbaik pada Beberapa Atlet: Beberapa teori seperti Yerkes-Dodson Law dan Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) menunjukkan bahwa ada "Tingkat optimal arousal/kecemasan" di mana performa seorang individu bisa mencapai puncaknya artinya, kecemasan tidak selalu negatif; bila "pas", bisa mendongkrak performa.

4) Kesadaran dan Persiapan Mental: Kecemasan dalam batas wajar bisa membuat atlet dan pelatih sadar bahwa persiapan mental penting memicu penerapan strategi mental, relaksasi, visualisasi, atau persiapan psikologis sebelum pertandingan agar siap secara fisik dan mental. "kecemasan optimal" bukan sesuatu yang harus selalu dihindari, melainkan bisa menjadi bagian dari persiapan mental asalkan dikendalikan dengan baik dan berada dalam rentang yang sesuai tiap atlet.

B. Dampak negatif kecemasan berlebihan

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Boby Ardiansyah dengan judul "Pengaruh Kecemasan terhadap Pemain Basket Sebelum Pertandingan" (2014) yang dipublikasikan oleh Neliti, kecemasan dapat mengganggu kemampuan atlet dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi, yang berdampak pada perhatian terhadap taktik dan kondisi permainan. Selain itu, kecemasan juga dapat memunculkan perubahan emosional yang mencakup pikiran negatif, ketakutan akan kegagalan, berkurangnya semangat, serta rendahnya rasa percaya diri, hal ni juga diungkapkan dalam ringkasan yang bisa ditemukan di Academia dan Scribd. Tak hanya mengganggu mental, kecemasan juga dapat menimbulkan reaksi fisik seperti pernapasan yang cepat, menggigil, berkeringat berlebihan, kulit wajah yang pucat, tangan yang dingin, dan perasaan gelisah. Gejala gejala tersebut dapat mengurangi kenyamanan fisik dan menurunkan kualitas gerakan serta keterampilan teknis atlet, seperti meningkatkan kesalahan dalam passing, tembakan, atau koordinasi tubuh. Jika tidak mendapatkan penanganan yang baik, kecemasan dapat berujung pada masalah psikologis jangka panjang, yang akan memengaruhi kehidupan atlet di luar arena pertandingan.

Hasil penelitian ini menekankan bahwa kesiapan mental merupakan faktor krusial dalam kinerja di bidang olahraga. Persiapan psikologis seharusnya diutamakan sama pentingnya dengan persiapan fisik dan keterampilan. Pelatih serta pendamping atlet perlu mengenali tanda-tanda kecemasan dan memberikan dukungan melalui metode relaksasi, pembicaraan diri, pelatihan mental, dan berbagai strategi penanganan lainnya. Setiap atlet mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda, sehingga penting untuk melakukan evaluasi dan penanganan yang bersifat individual.

4. Strategi Mengelola Kecemasan Bertanding

A. Teknik relaksasi

Merupakan metode yang digunakan untuk membantu atlet mengendalikan kecemasan dengan cara menurunkan ketegangan fisik dan menenangkan kondisi psikologis sebelum bertanding. Relaksasi dilakukan melalui pengaturan napas, pelemasan otot, meditasi, atau visualisasi untuk menenangkan sistem saraf dan menurunkan respons stres yang muncul akibat tekanan kompetitif. Dengan melakukan relaksasi secara terstruktur, atlet dapat mengurangi gejala kecemasan seperti detak jantung meningkat, otot kaku, gemetar, dan sulit konsentrasi. Teknik ini membantu atlet mencapai kondisi mental yang lebih stabil sehingga fokus, kontrol diri, dan kepercayaan diri meningkat ketika menghadapi situasi pertandingan. Relaksasi yang dilakukan secara rutin dapat menjadi strategi mental efektif dalam menjaga kesiapan psikologis atlet agar tetap tenang dan mampu menampilkan performa terbaik.

B. Self-talk positif

Teknik psikologis yang menggunakan kata-kata atau kalimat afirmatif untuk memengaruhi pola pikir dan emosi atlet dalam situasi pertandingan. Strategi ini membantu atlet mengganti pikiran negatif seperti rasa ragu, takut gagal, atau stres menjadi keyakinan diri dan motivasi. Dengan menggunakan kalimat penyemangat seperti "Saya bisa," "Tetap fokus," "Kendalikan diri," atlet dapat meningkatkan konsentrasi, mengontrol kecemasan, dan menjaga

performa optimal saat bertanding. Penerapan self-talk positif terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan mengembangkan rasa percaya diri sehingga atlet lebih tenang, stabil, dan mampu mengambil keputusan yang tepat di lapangan.

## SIMPULAN

Kecemasan bertanding merupakan faktor psikologis yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja mental atlet. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan fokus, konsentrasi, kontrol emosi, dan kepercayaan diri, sehingga berdampak negatif pada performa atlet selama pertandingan. Berbagai bentuk kecemasan seperti kognitif, somatis, afektif, dan motorik dapat mengganggu kesiapan mental jika tidak dikelola dengan baik. Namun demikian, kecemasan pada tingkat optimal dapat memberikan manfaat positif berupa peningkatan kewaspadaan, motivasi, dan kesiapan mental sesuai dengan teori zona optimal performa.

Oleh karena itu, upaya pengelolaan kecemasan sangat diperlukan agar atlet mampu tampil maksimal dalam kompetisi. Strategi psikologis seperti teknik relaksasi, self-talk positif, visualisasi, dan pelatihan mental terbukti efektif membantu atlet mengontrol tekanan kompetitif dan menjaga stabilitas emosi. Pelatih dan pendamping atlet perlu memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis atlet, karena kesiapan mental memiliki peran penting yang setara dengan kesiapan fisik dan teknis dalam menentukan keberhasilan prestasi olahraga

## TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang mendukung penyusunan rancangan penelitian ini. Penghargaan diberikan kepada pelatih, atlet, orang tua/wali, dan pihak akademik yang memberikan dukungan terhadap pengembangan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Wahid, A. N., Pudjijuniarto, P., Pramono, M., & Wismanadi, H. (2025). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet Puslatcab Pencak Silat di Ponorogo. Journal of Creative Student Research, 3(1), 217-227.

Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. Jurnal Phederal Penjas, 8(1), 1–8. https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/ view/6281

Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. The Impact of Anxiety in Sports on Athletes. Journal of Sport Science and Tourism Activity, 1(1), 31–36. https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA

Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. Jurnal Ecopsy, 3(3), 149–154. https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665

Al Hadiq, M. F., Bakhri, R. S., & Ramadhan, C. U. (2025). Teknik Self-hypnosis dalam Mengelola Kecemasan dan Meningkatkan Konsentrasi Atlet Petanque: Suatu Penelitian Pengabdian. Al Khidma: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 491-505.