

KECEMASAN ATLET PETANQUE PADA MASA PANDEMI COVID-19

Yuliasih¹, Fatah Nurdin,² dan yasep Setiakarnawijaya³

¹⁻³Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10
Rawamangun Jakarta Timur 13220

yuliasih@unj.ac.id, bintek03@yahoo.com, yasep.s@unj.ac.id

Abstrak. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet petanque dimasa pandemic covid-19. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan Teknik survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet petanque DKI Jakarta yang berjumlah 129 orang, sedangkan sampelnya yaitu 37 orang. Dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu Teknik pengambilan sampel dengan kondisi tertentu pada saat penelitian. Teknik pengumpulan data dengan membagikan angket kecemasan kepada sampel secara online. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan atlet petanque dimasa pandemic covid-19 ini tergolong dalam kategori sedang yaitu sekitar 62,16% atau sebanyak 23 orang responden.

Kata Kunci: kecemasan, atlet petanque DKI Jakarta, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang dilanda pandemic yang cukup mengkhawatirkan, yaitu COVID-19. Hampir semua negara yang ada di dunia ini mengalami pandemic COVID-19 ini, tidak terkecuali Indonesia (Widiyani, 2020). COVID-19, adalah jenis virus baru (Zulva, 2020) yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya (*World Health Organization*, 2019). COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2) (Setiawan, 2020). Penularan virus corona yang sangat cepat karena inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 (Mona, 2020). Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran COVID-19 berlangsung sangat cepat. Beberapa langkah cepat dilakukan oleh pemerintah agar virus corona ini tidak menular dengan cepat, seperti menerapkan *work from home* (WFH), *Social Distancing*, dan lain-lain (Tursina, 2020). Masyarakat juga diedukasi untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mencuci tangan dengan sabun sesering mungkin, memakai masker

Ketika bepergian keluar rumah, serta menjaga jarak (Mardiana & Darmalaksana, 2020).

Pada bulan Maret 2020 lebih dari 800 juta siswa di dunia melakukan pembelajaran di rumah sebagai akibat dari pandemi covid-19 (Arika, 2020). Bahkan sampai pada tingkat perguruan tinggipun belajar dari rumah. Begitu juga dengan atlet yang seharusnya Latihan ditempat atau dilapangan yang semestinya karena adanya pandemic terpaksa harus Latihan di rumah masing-masing. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Indonesia juga membuat kebijakan terkait belajar di rumah bahkan membatalkan ujian nasional 2020 (Asmara, 2020). Kebijakan belajar di rumah ini dilakukan untuk mengurangi interaksi fisik sebagai upaya pencegahan penularan virus corona jenis baru atau covid-19. Mendikbud berharap dengan diterapkannya pembelajaran daring atau jarak jauh ini siswa juga mendapatkan pengalaman baru dalam proses belajar (Fajar, 2020).

Hampir pada semua cabang olahraga untuk tidak melakukan Latihan seperti biasanya bahkan pertandingan pun dibatalkan sampai batas waktu yang belum ditentukan. Hal ini memberikan dampak pada atlet. Cemas yang melanda, apakah mereka akan tetap Latihan di rumah

dengan segala keterbatasan sarana dan prasarana serta pelatih yang mungkin hanya via online. Dan apakah mereka dapat bertanding seperti biasanya meskipun kondisi serba tidak menentu. Latihan yang masih dilakukan oleh atlet mungkin hanya untuk menggugurkan kewajiban saja sebagai atlet akan tetapi mereka juga tidak tahu kedepannya akan seperti apa. Apakah akan bisa bertanding lagi atau tidak.

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. Menurut Singgih. D. Gunarsa (1989: 147) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi. Adapun menurut Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2011: 73), “kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Singgih. D. Gunarsa (2008: 147) menambahkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam

pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Atkinson (1993: 212) menyatakan bahwa kecemasan emosi adalah yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang terkadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda dalam kecemasan, orang dapat menggunakan tenaga emosional dari pada yang mereka sadari. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102).

Dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi; kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

Gejala Kecemasan

Kecemasan merupakan masalah gejala 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, binggung, 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).

Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 164) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- 1) Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- 2) Gejala behavioral dan kecemasan yaitu : berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen
- 3) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi

Gejala Kecemasan

Perasaan cemas dapat juga terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang dan ternyata atlet tersebut mengalami kekalahan terus-menerus. Rasa cemas yang terjadi pada suatu keadaan tertentu disebut *state anxiety*. Menurut Spielberger (dalam Straub, 1978), *state anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak (pada waktu tertentu) yang ditandai dengan kecemasan, takut dan ketegangan dan biasanya diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai dengan

ketegangan. Di samping *state anxiety* juga dikenal *trait anxiety*, yaitu rasa cemas yang merupakan sifat-sifat pribadi individu. *Trait anxiety* merupakan sifat pribadi yang lebih menetap (seperti sifat pembawaan). Atlet yang memiliki *trait anxiety* biasanya menunjukkan sifat mudah cemas menghadapi berbagai permasalahan, khususnya permasalahan yang berhubungan dengan keamanan pribadinya.

(Komarudin, 2015) menyatakan bahwa kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang rasakan. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguraguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Pandemi Covid-19

Pandemi COVID-19, juga dikenal sebagai pandemi coronavirus, adalah pandemi penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) yang sedang berlangsung yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut parah, coronavirus 2 (SARS-CoV-2).

Ini pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, Cina. Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan wabah sebagai Kesehatan Masyarakat Darurat Masalah Internasional pada Januari 2020 dan pandemi pada Maret 2020. Pada 26 Februari 2021, lebih dari 113 juta kasus telah dikonfirmasi, dengan lebih dari 2,51 juta kematian dikaitkan dengan COVID-19, menjadikannya salah satu pandemi paling mematikan dalam sejarah.

Gejala COVID-19 sangat bervariasi, mulai dari tidak ada hingga penyakit yang mengancam jiwa. Virus menyebar terutama melalui udara ketika orang berada di dekat satu sama lain. Ia menyinggalkan orang yang terinfeksi saat mereka bernapas, batuk, bersin, atau berbicara dan masuk ke orang lain melalui mulut, hidung, atau mata. Itu juga dapat menyebar melalui permukaan yang terkontaminasi. Orang tetap dapat menularkan hingga dua minggu, dan dapat menyebarkan virus meskipun mereka tidak menunjukkan gejala.

Gejala infeksi COVID-19 muncul setelah masa inkubasi sekitar 5,2 hari. Periode dari timbulnya gejala COVID-19 hingga kematian berkisar antara 6 hingga 41 hari dengan median 14 hari tergantung pada usia pasien dan status sistem kekebalan pasien (Wang M, 2020).

Gejala yang paling umum pada awal penyakit COVID-19 adalah demam, batuk, dan kelelahan, sementara gejala lainnya termasuk produksi dahak, sakit kepala, hemoptisis, diare, dyspnoea, dan limfopenia. Pasien yang terinfeksi COVID-19 menunjukkan jumlah leukosit yang lebih tinggi, temuan pernapasan abnormal, dan peningkatan kadar sitokin pro inflamasi plasma dimana terdapat salah satu laporan kasus COVID-19 menunjukkan seorang pasien yang mengalami demam 5 hari dengan batuk, suara napas kasar dari kedua paru-paru, dan suhu tubuh 39,0 ° C dan dahak pasien menunjukkan hasil reaksi rantai polimerase real-time positif yang

menghasilkan infeksi COVID-19 yang dikonfirmasi (Lei, 2020).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei yaitu dengan mengukur tingkat kecemasan atlet petanque dimasa pandemic covid-19. Penelitian dilakukan di DKI Jakarta pada bulan Juli-September 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet petanque DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *Accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, sehingga peneliti bisa mengambil sampel pada siapa saja yang ditemui tanpa perencanaan sebelumnya (Sugiyono pada buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D: 2009).

Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan membagikan kuesioner online dalam bentuk *google form* dan offline dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada sampel. Data dibagikan kepada atlet petanque DKI Jakarta.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang kecemasan yang bersifat tertutup. Pemberian nilai jawaban pada setiap pernyataan berdasarkan skala "Likert" (Edi Suharsono, 2001) dengan kategori jawaban:

Tabel 1. Skala "Likert"

	Pernyataan	Positif	Negatif
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
R	Ragu-ragu	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Langkah-langkah sebagai berikut:

- Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pernyataan.

- b. Menghitung rata-rata jawaban dari tiap butir pernyataan yaitu dengan cara menghitung jumlah skor tiap butir pernyataan dibagi jumlah responden kemudian dikalikan 100% dengan rumus= $\frac{\sum X}{n} \times 100\%$
- c. Menginterpretasikan setiap jawaban dari tiap butir pernyataan.
- d. Menginterpretasikan setiap jawaban dari dimensi atau indikator.
- e. Untuk mengkategorikan hasil pengukuran menjadi tiga kategori, pedoman yang bisa digunakan adalah:

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Rendah	$X < 42$
Sedang	$42 \leq X < 70$
Tinggi	$70 \leq X$

Keterangan:

M = Mean

SD = standar deviasi

*Panduan kategorisasi ini dapat dilihat di buku Azwar (2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet petanque dimasa pandemic covid-19 ini dapat dideskripsikan dengan nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, median, modus dan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Data Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Di masa Pandemi Covid-19

Ukuran	Nilai
Nilai Tertinggi	86
Nilai Terendah	35
Mean	56.08
Median	52.00
Modus	50
Standar Deviasi	13.773

Sumber: Hasil Pengolahan Data

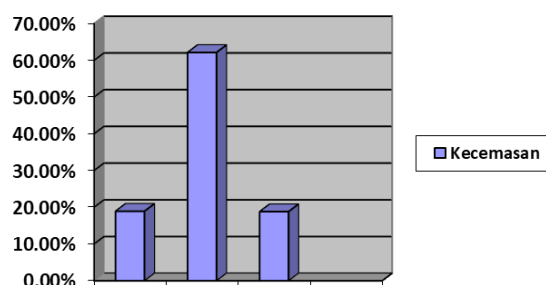
Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai tertinggi terdapat pada angka 86, nilai terendah 35, mean/rata-rata 56,08, median 52, modus 50 dan standar deviasi 13,773. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan diagram pie persentase kecemasan dibawah ini:

Tabel 4.2 Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Di masa Pandemi Covid-19

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	7	18.92%
Sedang	23	62.16%
Tinggi	7	18.92%
Jumlah	37	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka didapat hasil bahwa kecemasan pada atlet petanque dimasa pandemic tergolong sedang yaitu 62,16% atau sekitar 23 responden. Untuk kategori rendah sebesar 18,92% atau 7 responden dan untuk kategori kecemasan tinggi terdapat 18,92% atau 7 responden. Untuk lebih jelas dapat dilihat apda diagram pie dibawah ini:



Gambar 4.1 Diagram Batang Kecemasan Atlet Petanque dimasa Pandemi Covid-19

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan sampel sebanyak 37 responden maka didapatkan hasil bahwa kecemasan atlet petanque dimasa pandemic covid-19 ini tergolong rendah yaitu 62,16% atau sebanyak 23 orang responden. Hal ini berarti bahwa

kecemasan atlet petanque masih ada meskipun dalam kategori sedang. Meski demikian ada 7 orang responden atau 18,92% yang kecemasannya berada pada kategori tinggi dan 7 orang responden atau 18,92% kategori rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa atlet petanque DKI Jakarta memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sekitar 62,16% atau sebanyak 23 orang responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Arika, Y. (March 18). Lebih dari 849 juta siswa di dunia belajar di rumah. *Kompas*. Retrieved from <https://kompas.id/baca/humaniora/di-kbud/2020/03/18/lebih-dari-849-juta-siswa-di-dunia-belajar-di-rumah/>, 2020.
- Atkinson, R.L. *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga. 1993.
- Fajar, T. (March 25). Arti belajar di rumah di tengah wabah virus corona. *Okezone News*. Retrieved from <https://news.okezone.com/read/2020/03/25/65/2188872/arti-belajar-di-rumah-di-tengah-wabah-virus-corona>, 2020.
- Gunarsa, S. D. *Psikologi Olahraga Prestasi*, Jakarta: PT. Gunung Mulia. 2008.
- Komarudin, *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008.
- Mona, N. *Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia)*. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2). 2020.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A, Greene, B. *Psikologi abnormal*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Prasetya EE, Supriyono Y, dan Ramli AH, *Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding (Studi Kasus di Klub Bima Sakti Malang)*, *Skripsi*, 2010.
- Setiawan, A. R. *Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19)*. 2020.
- Tursina, A. *COVID-19 dan lansia: Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA*. 2020.
- Widiyani, R. *Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini*. Retrieved from detik News, 2020.
- Zulva, T. N. I. *Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis*. *J. Chem. Inf. Model*, 1-4. *Pandemic Covid-19*, 2020.