



**TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS TERHADAP MENTAL BERTANDING
ATLET BOLA TANGAN KOTA LUBUK LINGGAU**

Shela Salsania¹, Fahd Mukhtarsyaf², Nuridin Widya Pranoto³, Septri⁴

¹²³⁴Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

*Coressponding Author. E-mail : shelashalsania17@gmail.com

Received: 20 Maret artikel dikirim; Revised: 3 Mei artikel revisi; Accepted: 30 Mei artikel diterima

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat kecemasan dan stres mempengaruhi kondisi mental para atlet bola tangan di Kota Lubuk Linggau. Penelitian ini dilaksanakan pada periode Februari hingga Maret 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan metode deskriptif menggunakan teknik observasi atau survei, dan seluruh atlet bola tangan di Kota Lubuk Linggau dijadikan responden melalui teknik total sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 28 orang, yang terdiri dari 14 atlet putra dan 14 atlet putri dari tim bola tangan Kota Lubuk Linggau.

Analisis data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif menggunakan persentase. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh gambaran tentang tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet bola tangan terkait dengan mental bertanding mereka. Pada faktor kecemasan internal, sebanyak 53,57% (15 orang atlet) berada dalam kategori sangat tinggi, sementara faktor kecemasan eksternal mencatatkan 78,57% (22 orang atlet) dalam kategori tinggi. Untuk faktor stres internal, sebanyak 57,14% (16 orang atlet) berada dalam kategori tinggi, dan faktor stres eksternal tercatat 67,86% (19 orang atlet) juga dalam kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet bola tangan di Kota Lubuk Linggau termasuk dalam kategori tinggi.

Kata Kunci : Kecemasan, Stress, Bola Tangan

***LEVEL OF ANXIETY AND STRESS ON THE MENTAL COMPETITION OF HANDBALL
ATHLETES IN LUBUK LINGGAU CITY***

Abstract: *This research aims to assess the impact of anxiety and stress levels on the mental state of handball athletes in Lubuk Linggau City. The study was conducted between February and March 2025. Data was collected using a descriptive method, employing observation or survey techniques, with all handball athletes in Lubuk Linggau City being selected as respondents through a total sampling approach. The research sample consisted of 28 participants, including 14 male and 14 female athletes from the Lubuk Linggau City handball team.*

Data analysis was performed using descriptive statistical techniques, with percentages calculated. The analysis revealed insights into the anxiety and stress levels experienced by handball athletes, particularly regarding their competitive mentality. The results indicated that 53.57% (15 athletes) exhibited very high internal anxiety, 78.57% (22 athletes) experienced high external anxiety, 57.14% (16 athletes) were categorized under high internal stress, and 67.86% (19 athletes) had high external stress. The findings from this study indicate that the anxiety and stress levels experienced by handball athletes in Lubuk Linggau City are classified as high.

Keywords: Anxiety, Stress, Handball

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu unsur program pemerintah Republik Indonesia. Sejalan dengan tujuan Keolahragaan Nasional yang diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor.16 tahun 2022 BAB V pasal 20 butir 3 tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi “Olahraga Prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”. Dengan demikian pengembang ilmu tentang olahraga sangat penting dikembangkan untuk peningkatan olahraga nasional.

Perkembangan olahraga di Indonesia semakin pesat, yang terlihat dari terselenggaranya berbagai pertandingan, khususnya di cabang olahraga bola tangan. Contohnya adalah ajang pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang diadakan setiap dua tahun sekali, serta Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diadakan setiap empat tahun sekali. Selain berbagai kejuaraan lainnya, banyaknya ajang kompetisi bola tangan ini berperan penting dalam melahirkan atlet-atlet unggulan yang diharapkan mampu mewakili tingkat kabupaten/kota, provinsi, hingga nasional maupun internasional. Dengan demikian, event-event tersebut menjadi wadah penting dalam pengembangan dan pelatihan atlet bola tangan Indonesia.

Setiap atlet pasti merasakan kecemasan dan stress saat menghadapi pertandingan, namun tingkat yang dialami setiap individu berbeda-beda. Perbedaan tersebut disebabkan oleh kemampuan masing-masing atlet dalam mengelola situasi serta cara mereka menghadapi tekanan. Selain itu, variasi tingkat kepekaan atlet terhadap faktor-faktor yang dapat memicu kecemasan dan stress juga berkontribusi pada perbedaan tersebut (Rizki Mahakharisma, 2014). Dalam pertandingan, aspek mental seperti kecemasan dan stress memiliki peranan yang sangat penting bagi atlet. Namun, tidak semua atlet dapat mengelola kecemasan dan stress yang muncul saat bertanding. Oleh karena itu, penelitian tentang tingkat kecemasan dan stress yang dialami oleh atlet bola tangan menjelang pertandingan sangatlah penting. Diharapkan melalui penelitian ini, informasi yang diperoleh dapat memberikan manfaat bagi atlet dan pelatih dalam usaha meningkatkan performa serta prestasi atlet.

Berdasarkan penjelasan tersebut, aspek mental memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian prestasi atlet. Oleh karena itu, tekanan mental yang dialami selama pertandingan harus dikelola dengan baik oleh atlet maupun pihak-pihak terkait. Meskipun program latihan yang dijalani atlet sudah mencakup berbagai aspek untuk meraih prestasi, kenyataannya hasil prestasi dalam olahraga bola tangan masih belum mencapai level yang optimal.

Berdasarkan wawancara kepada Muhammad Erysa Prasadana, S.Pd., Gr, pelatih Bola Tangan Kota Lubuk Linggau pada tanggal 17 Desember 2024 ada beberapa hal yang menjadi masalah utama yang pertama adalah tekanan untuk mencapai prestasi kemudian kedua tidak percaya diri atas kemampuan sendiri dan ketiga lingkungan bertanding, seperti pertandingan kerusial atau kejuaraan yang levelnya lebih tinggi. Peran pelatih membantu atlet mengelola kecemasan dan stress adalah tugas yang kompleks dan penuh tantangan. Beberapa kendala utama yang sering dihadapi, terkadang situasi seperti permainan bola tangan yang merupakan permainan invasi ketika atlet mengalami kecemasan dan stress. Permainan menjadi kacau dan banyak kerugian seperti sering kebobolan, pada waktu situasi tersebut pelatih juga mengalami kepanikan dan berusaha mengontrol diri sehingga menggunakan strategi alternatif disaat mengatasi situasi seperti itu dan barulah pelatih mengambil *time out* untuk menenangkan atlet dan memberi *support system* serta membngun strategi untuk menyerang.

Latihan yang rutin dan konsisten merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam meningkatkan performa atlet, baik dari segi fisik, teknis, maupun mental. Namun, di Kota Lubuk Linggau, beberapa tim bola tangan hanya melaksanakan latihan sebanyak dua kali dalam seminggu. Frekuensi latihan yang rendah ini menimbulkan sejumlah masalah dalam pembentukan kemampuan dan kesiapan atlet, khususnya dalam aspek mental bertanding.

Persiapan mental dan fisik para atlet hanya dilakukan menjelang pertandingan, yang dapat memengaruhi performa mereka di lapangan. Di Kota Lubuk Linggau, fenomena ini cukup sering terjadi, khususnya pada atlet bola tangan. Banyak atlet hanya mendapatkan program latihan intensif ketika jadwal pertandingan sudah dekat. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai masalah mental, seperti tingkat kecemasan yang tinggi dan stres yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi mental bertanding mereka.

Pengamatan awal menunjukkan bahwa atlet bola tangan di Kota Lubuk Linggau sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi performa saat bertanding. Faktor ini muncul akibat rendahnya tingkat kepercayaan diri, kecemasan saat menghadapi tekanan, dan ketidakmampuan untuk menjaga fokus sepanjang pertandingan. Masalah ini dapat dikaitkan dengan frekuensi latihan yang tidak memadai.

Di Kota Lubuk Linggau, olahraga bola tangan telah menunjukkan potensi besar dengan beberapa atletnya yang berhasil meraih prestasi di tingkat internasional. Pencapaian ini menjadi bukti bahwa Kota Lubuk Linggau memiliki sumber daya atlet yang berpotensi untuk bersaing di tingkat internasional. Namun, di balik keberhasilan tersebut, terdapat tantangan besar dalam menjaga konsistensi performa atlet di berbagai tingkat kompetisi. Salah satu tantangan utama adalah pola latihan yang belum terencana secara berkelanjutan. Banyak atlet hanya mendapatkan program latihan intensif ketika jadwal pertandingan sudah dekat, sedangkan pada periode lainnya, latihan cenderung tidak terfokus dan kurang terstruktur.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk mengumpulkan data dan menggambarkan kondisi yang ada saat ini melalui metode survei, sebagaimana dijelaskan oleh Hadari (2007). “penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang ada”. Penelitian ini menggunakan metode survei. Menurut Hadari (2007), metode survei adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan fakta-fakta terkait fenomena yang terjadi di lapangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet bola tangan di Kota Lubuk Linggau, serta hubungannya dengan performa mereka.

Penelitian ini dilakukan kurang lebih 1 bulan, dimulai dari bulan Februari-Maret 2025. Penelitian ini dilakukan di Kota Lubuk Linggau dengan fokus pada organisasi yaitu ABTI (Asosiasi Bola tangan Indonesia). Adapun lokasi spesifik penelitian meliputi: GOR Kota Lubuk Linggau yang dimana sebagai pusat kegiatan latihan atlet bola tangan kota lubuk linggau. Populasi merupakan sekelompok individu yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan (Moh Nazir, 2011). Dalam Penelitian ini, populasi yang dijadikan objek penelitian adalah semua atlet putra dan putri yang aktif berpartisipasi dalam tim bola tangan di Kota Lubuk Linggau. Jumlah atlet putra dan putri bola tangan di Kota Lubuk Linggau adalah sekitar 28 atlet. Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri dan jumlah tertentu (Sugiyono, 2017). Meskipun hanya mewakili sebagian populasi, data yang diperoleh dari sampel harus mencerminkan kondisi keseluruhan populasi. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Sugiyono (2017) menyebutkan bahwa total sampling adalah teknik yang melibatkan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Pemilihan metode ini didasarkan pada jumlah populasi yang kurang dari 100 orang. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 28 atlet dari tim Bola Tangan Kota Lubuk Linggau.

Menurut Sugiyono (2017), instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai untuk mengukur variabel-variabel yang sedang diteliti., baik fenomena alam maupun sosial. Instrumen ini berfungsi agar proses pengumpulan data menjadi lebih mudah, hasil lebih baik, serta data yang diperoleh lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga memudahkan pengolahan data.

Dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah angket yang berfungsi untuk menggali pandangan responden mengenai suatu topik atau mengumpulkan informasi dari mereka. Menurut Sugiyono (2017), langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dilihat dari variabel-variabel yang ditentukan untuk penelitian, selanjutnya ditetapkan indikator-indikator yang akan diukur. Indikator-indikator ini kemudian diterjemahkan menjadi serangkaian pertanyaan atau pernyataan. Untuk mempermudah penyusunan instrumen, diperlukan matriks pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui *Google Form*, di mana tautan atau formulirnya dibagikan secara langsung kepada atlet Bola Tangan di Kota Lubuk Linggau. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan data mengenai tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh para atlet, yang diukur menggunakan angket sebanyak 42 item pernyataan. Angket tersebut terbagi ke dalam empat subvariabel, yaitu kecemasan internal, kecemasan eksternal, stres internal, dan stres eksternal. Pengukuran tingkat kecemasan dan stres dilakukan dengan skala penilaian dari 1 hingga 4 pada masing-masing pernyataan.

A. Hasil

1. Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan

Table 1 Data Keseluruhan Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan

Variabel Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan	
Mean	124,57
Median	126,00
Maximum	144
Minimum	96
Standar Deviasi	11,961

a. Atlet Putra

Table 2 Distribusi Data Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan

Tingkatan Katagori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	2	14.29 %
Tinggi	10	71.43 %
Sedang	1	7.14 %
Rendah	1	7.14 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

b. Atlet Putri

Table 3 Distribusi Data Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	5	35.71 %
Tinggi	9	64.29 %
Sedang	0	0 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

2. Tingkat Kecemasan dan Stress berdasarkan faktor yang mempengaruhi
 - a. Faktor Kecemasan Internal

Table 4 Data Keseluruhan Faktor Kecemasan Internal

Faktor Kecemasan Internal	
N	28
Mean	28,39
Median	28,50
Modus	31
Maximum	19
Minimum	33
Standar Deviasi	2,910

1. Atlet Putra

Table 5 Distribusi Data Faktor Kecemasan Internal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	8	57.14 %
Tinggi	6	42.86 %
Sedang	0	0 %
Rendah	0	0,%
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

2. Atlet Putri

Table 6 Distribusi Data Faktor Kecemasan Internal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	7	50 %
Tinggi	6	42.86 %
Sedang	1	7.14 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

b. Faktor Kecemasan Eksternal

Table 7 Data Keseluruhan Faktor Kecemasan Eksternal

Faktor Kecemasan Eksternal	
N	28
Mean	55,32
Median	56,00
Modus	57
Maximum	66
Minimum	40
Standar Deviasi	6,45

1. Atlet Putra

Table 8 Distribusi Data Faktor Kecemasan Eksternal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0 %
Tinggi	10	71.43 %
Sedang	4	28.57 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

2. Atlet Putri

Table 9 Distribusi Data Faktor Kecemasan Eksternal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0 %
Tinggi	12	85.71 %
Sedang	2	14.29 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

c. Faktor Stress Internal

Table 10 Data Keseluruhan Faktor Stress Internal

Faktor Stress Internal	
N	28
Mean	23.89
Median	24.00
Modus	24
Maximum	30
Minimum	17
Standar Deviasi	28.07

1. Atlet Putra

Table 11 Distribusi Data Faktor Stress Internal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	3	21.42 %
Tinggi	9	64.24 %
Sedang	1	7.14 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

2. Atlet Putri

Table 12 Distribusi Data Faktor Stress Internal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	6	42.85 %
Tinggi	7	50 %
Sedang	0	0 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

d. Faktor Stress Eksternal

Table 13 Data Keseluruhan Faktor Stress Internal

Faktor Stress Eksternal	
N	28
Mean	16.89
Median	17.00
Modus	18
Maximum	23
Minimum	9
Standar Deviasi	2.846

1. Atlet Putra

Table 14 Distribusi Data Faktor Stress Eksternal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	1	7.14 %
Tinggi	9	64.29 %
Sedang	3	21.43 %
Rendah	1	7.14 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

2. Atlet Putri

Table 15 Distribusi Data Faktor Stress Eksternal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	3	21.43 %
Tinggi	10	71.43 %
Sedang	1	7.14 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100

B. Pembahasan

Hasil analisis tingkat kecemasan dan stress pada atlet Bola Tangan terhadap mental bertanding terdapat faktor kecemasan internal sebesar 53.57% (15 orang atlet) pada katagori sangat tinggi, pada faktor eksternal sebesar 78,57% (22 orang atlet) pada katagori tinggi, pada faktor stress internal sebesar 57.14% (16 orang atlet) pada katagori tinggi, dan faktor stress eksternal sebesar 67.86% (19 orang atlet) pada katagori tinggi. Hasil Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa Tingkat kecemasan dan stress yang dialami oleh atlet bola tangan Kota Lubuk Linggau berada dalam katagori tinggi.

Menurut Rice dkk. (2021) dalam *British Journal of Sports Medicine* , kecemasan dan stres yang tinggi pada atlet dapat menurunkan performa melalui peningkatan beban mental, gangguan fokus, dan penurunan motivasi. Penelitian lain oleh Birrer dan Morgan (2022) menyatakan bahwa kecemasan kompetitif, baik internal maupun eksternal, berkontribusi langsung terhadap penurunan kepercayaan diri dan kemampuan pengambilan keputusan atlet di lapangan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa Tingkat kecemasan dan stress yang dialami atlet bola tangan terhadap mental bertanding berada pada katagori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian atlet Bola Tangan Kota Lubuk Linggau memerlukan peningkatan dalam program latihan, tidak hanya dari sisi fisik, tetapi juga perlu menambahkan latihan yang fokus pada aspek psikologis ke dalam proses pelatihan. Dengan demikian, latihan mental menjadi bagian penting agar atlet mampu mengelola kecemasan dan stress, sehingga performa mereka saat bertanding dapat lebih optimal.

Indikator faktor kecemasan dan stress internal yaitu pengontrolan emosi pada setiap diri atlet, dapat menyesuaikan diri, target yang akan dicapai, harga diri, kemampuan dan usaha atlet itu sendiri. Sedangkan indikator kecemasan dan stress eksternal yang berada pada luar diri atlet sehingga tekanan kecemasan dan stress pada atlet dapat terjadi kapan saja, baik sebelum pertandingan maupun saat pertandingan dan terjadi diluar dugaan atlet. Contohnya dari penonton, cuaca ditempat pertandingan, sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, kerabat, dll.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stres terhadap mental bertanding atlet Bola Tangan Kota Lubuk Linggau, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan dan stres yang dialami atlet bola tangan Kota Lubuk Linggau menjelang pertandingan berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pengukuran yang menunjukkan sebagian besar atlet mengalami gejala kecemasan seperti ketegangan, kekhawatiran, dan penurunan kepercayaan diri sebelum bertanding.
2. Kecemasan dan stres yang tinggi berdampak negatif terhadap mental bertanding atlet, seperti menurunnya konsentrasi, kepercayaan diri, dan performa selama pertandingan berlangsung.
3. Faktor penyebab utama kecemasan dan stres antara lain tekanan untuk meraih prestasi, kurangnya frekuensi latihan, serta persiapan mental yang hanya dilakukan menjelang pertandingan.

Oleh karena itu, temuan dari penelitian ini memberikan kontribusi praktis yang signifikan bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pengembangan olahraga bola tangan. Data terkait tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet bola tangan dapat dijadikan acuan bagi pelatih maupun atlet dalam memahami pentingnya menjaga kondisi psikologis. Wawasan ini diharapkan mampu membantu atlet dalam menghadapi tekanan dan kecemasan saat bertanding, sehingga potensi individu dapat dioptimalkan melalui pengelolaan mental yang lebih baik. Di samping itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program pelatihan mental yang efektif guna menunjang performa atlet selama kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Birrer, D., & Morgan, G. (2022). Competitive anxiety and performance: A critical review. *International Journal of Sport Psychology*, 53(2), 143–160.
- Hadari, N. (2007). *Metodologi Penelitian Sosial*. Gadjah Mada University Press.
- Moh Nazir. (2011). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2021). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 55(11), 608–614.
- Rizki Mahakharisma. (2014). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. (Skripsi). 2014.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.