



Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4 (2), 2026, 24-34

e-ISSN: 3026-2674

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE KECAMATAN KAYU ARO**

Wahyu Barokah¹, Sonya Nelson², Alimuddin³, Iit Selviani⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : wahyubarokah1922@gmail.com

*Received: artikel dikirim; 14 Februari 2026 Revised: artikel revisi; 20 Maret 2026 Accepted:
artikel diterima 26 April 2026*

Wahyu Barokah. 2026.. “Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Kayu Aro”. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Abstrak: Penelitian ini diarahkan untuk mengkaji secara mendalam tingkat kecemasan dan stres yang dialami atlet pencak silat menjelang pertandingan pada Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro. Latar belakang penelitian ini bertumpu pada urgensi aspek psikologis sebagai salah satu determinan utama dalam memengaruhi performa atlet, terutama ketika berada dalam kondisi kompetisi yang sarat tekanan.

Penelitian ini menerapkan desain deskriptif dengan pendekatan survei sebagai metode utama. Subjek penelitian berjumlah 20 atlet yang ditentukan melalui teknik total sampling diterapkan dalam penelitian ini dengan melibatkan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan instrumen berupa angket dengan skala Likert yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan dan stres berdasarkan faktor internal maupun eksternal. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase guna memberikan gambaran distribusi tingkat variabel yang diteliti.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada tingkat kecemasan dan stres yang tergolong tinggi. Secara rinci, sebanyak 25% atlet berada pada kategori sangat tinggi, 60% termasuk dalam kategori tinggi, 10% berada pada kategori sedang, dan 5% berada pada kategori rendah. Temuan ini menegaskan bahwa atlet masih menghadapi tekanan psikologis yang cukup besar menjelang pertandingan, yang berpotensi berdampak terhadap penurunan kualitas performa saat bertanding.

Kata Kunci : Kecemasan, Stres, Pencak Silat

Abstrack: *This study is designed to examine the extent of anxiety and stress experienced by pencak silat athletes in the period leading up to competition at Persaudaraan Setia Hati Terate in Kayu Aro District. The rationale for this investigation is grounded in the critical role of psychological dimensions in shaping athletic performance, particularly under the demands of competitive environments.*

A descriptive research design with a survey-based approach is employed in this study. The participants comprise 20 athletes who are included through a total sampling technique, ensuring that the entire population is represented. The data were obtained through a systematically designed questionnaire employing a Likert scale as the measurement framework, which is intended to assess levels of anxiety and stress influenced by both internal and external factors. The collected data are then The data were processed using descriptive statistical techniques, presented in percentage form to illustrate the distribution of responses.

The findings reveal that a substantial proportion of athletes experience elevated levels of anxiety and stress. Specifically, 25% of respondents are categorized as having very high levels, 60% fall within the high category, 10% are classified as moderate, and 5% are in the low category. These results suggest that athletes continue to face considerable psychological pressure prior to competition, which may have implications for their overall performance during matches.

Key words: *Axiety, Stress, Pencak Silat*

How to Cite: Wahyu Barokah, Sonya Nelson, Alimuddin, Iit Selviani (2026). Tingkat Kecemasan Dan Stres Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Kayu Aro. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4(2), 24-34. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY>.



PENDAHULUAN

Olahraga memiliki posisi strategis dalam kerangka pembangunan nasional karena berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia, baik dari segi jasmani, psikologis, maupun sosial. Penegasan mengenai hal tersebut tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang mengamanatkan bahwa olahraga prestasi perlu dikembangkan secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan dengan memanfaatkan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam perspektif ini, proses pembinaan atlet tidak cukup hanya menitikberatkan pada penguatan kondisi fisik dan keterampilan teknis, melainkan juga harus mengintegrasikan pengembangan aspek psikologis sebagai bagian yang tidak terpisahkan.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga bela diri tradisional Indonesia memiliki kekhasan tersendiri karena mengintegrasikan unsur fisik, teknik, mental, dan spiritual dalam satu kesatuan yang utuh. Dalam konteks pertandingan, kesiapan mental memegang peranan yang sangat krusial dalam menentukan keberhasilan seorang atlet. Dengan demikian, atlet tidak hanya dituntut untuk menguasai keterampilan teknis secara optimal, tetapi juga harus memiliki kemampuan dalam mengelola emosi serta menghadapi tekanan psikologis yang muncul selama jalannya pertandingan..

Kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis yang kerap dialami oleh atlet dalam menghadapi berbagai situasi kompetitif. Secara konseptual, kecemasan dipahami sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh munculnya rasa khawatir, kegelisahan, dan ketakutan sebagai respons terhadap tekanan atau ancaman yang dipersepsikan oleh individu (Aprizal, 2018). Dalam ranah olahraga, kondisi ini umumnya muncul menjelang pertandingan, terutama

ketika atlet dihadapkan pada tuntutan untuk meraih prestasi optimal. Di samping kecemasan, stres juga menjadi variabel penting yang berpengaruh terhadap performa atlet. Stres dapat dimaknai sebagai bentuk respons individu terhadap berbagai tekanan yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal (Husdarta, 2014).

Tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh setiap atlet menunjukkan variasi yang dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan serta pengalaman yang dimiliki dalam menghadapi situasi pertandingan. Atlet yang kurang mampu mengendalikan kecemasan dan stres secara efektif cenderung mengalami penurunan kualitas performa, yang dapat terlihat dari berkurangnya konsentrasi, meningkatnya kesalahan teknis, serta ketidaktepatan dalam pengambilan keputusan selama pertandingan berlangsung (Harsono, 2015).

Berdasarkan temuan awal yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan pelatih, teridentifikasi bahwa atlet pencak silat dari organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro masih menghadapi sejumlah kendala. Permasalahan tersebut meliputi tuntutan untuk mencapai prestasi, tingkat kepercayaan diri yang relatif rendah, serta pengaruh situasi dan lingkungan pertandingan. Di samping itu, intensitas latihan yang belum berlangsung secara optimal juga diduga turut memengaruhi kesiapan mental atlet. Kondisi ini berimplikasi pada performa yang kurang stabil saat bertanding, yang ditunjukkan melalui menurunnya konsentrasi serta munculnya kesalahan dalam penerapan teknik dan strategi.

Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa dimensi psikologis, terutama kecemasan dan stres, memerlukan kajian yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dan stres pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa informasi yang relevan sebagai landasan dalam merancang program latihan mental yang lebih efektif guna menunjang peningkatan performa atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif yang diarahkan untuk menghimpun data sekaligus menggambarkan kondisi aktual melalui metode survei, sebagaimana dikemukakan oleh Nawawi (2007). Ia menjelaskan bahwa penelitian deskriptif merupakan suatu prosedur pemecahan masalah yang dilakukan dengan cara memaparkan atau mendeskripsikan keadaan subjek maupun objek penelitian, seperti individu, lembaga, atau masyarakat, berdasarkan fakta yang ditemukan pada saat penelitian berlangsung. Dalam pelaksanaannya, studi ini memanfaatkan metode survei. Nawawi (2007) juga menyatakan bahwa metode survei merupakan jenis penelitian yang difokuskan pada pengumpulan fakta terkait fenomena yang terjadi di lapangan. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dan stres yang memengaruhi kesiapan mental bertanding atlet pencak silat dari organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro.

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu kurang lebih satu bulan, yaitu pada periode Februari hingga Maret 2026. Lokasi penelitian berada di Kecamatan Kayu Aro, Kabupaten Kerinci, dengan objek kajian yang difokuskan pada organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Secara lebih spesifik, kegiatan penelitian berlangsung di padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Kayu Aro yang berfungsi sebagai pusat aktivitas latihan atlet pencak silat.

Populasi dapat dipahami sebagai sekumpulan individu yang memiliki karakteristik serta mutu tertentu yang selaras dengan kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian. Dalam konteks studi ini, populasi yang dijadikan objek kajian mencakup seluruh atlet pencak silat dari organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro yang masih aktif berlatih. Adapun jumlah keseluruhan atlet yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik serta jumlah tertentu sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2017). Walaupun hanya merepresentasikan sebagian populasi, data yang diperoleh dari sampel diharapkan mampu mencerminkan kondisi populasi secara menyeluruh. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah total sampling. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa total sampling merupakan teknik penentuan Sampel penelitian ditetapkan dengan melibatkan seluruh elemen dalam populasi yang menjadi objek kajian sebagai responden penelitian. Penentuan teknik tersebut mempertimbangkan ukuran populasi yang tergolong terbatas, yaitu kurang dari 100 orang. Dengan demikian, seluruh atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro yang berjumlah 20 orang dijadikan sebagai sampel penelitian.

Menurut Sugiyono (2017), instrumen penelitian merupakan perangkat yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang menjadi fokus kajian, baik yang berkaitan dengan fenomena alam maupun sosial. Keberadaan instrumen dalam penelitian berperan penting untuk memfasilitasi pelaksanaan pengumpulan data sekaligus meningkatkan mutu temuan yang dihasilkan, serta memastikan data yang terkumpul bersifat lebih akurat, lengkap, dan tersusun secara sistematis. Dengan demikian, proses pengolahan dan analisis data dapat dilakukan secara lebih efektif dan terarah.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa angket yang dimanfaatkan untuk memperoleh informasi serta menggali pandangan responden terkait topik yang diteliti. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa proses penyusunan instrumen penelitian diawali dengan penetapan variabel-variabel yang menjadi fokus kajian, kemudian dilanjutkan dengan perumusan indikator-indikator yang akan diukur. Indikator tersebut selanjutnya dijabarkan ke dalam bentuk butir-butir pertanyaan atau pernyataan yang terstruktur. Untuk mempermudah proses penyusunan instrumen secara sistematis, diperlukan adanya matriks pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen sebagai pedoman dalam merancang setiap item pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan angket secara langsung kepada atlet pencak silat dari organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro. Tahapan ini dimaksudkan untuk menghasilkan pemahaman yang menyeluruh terkait tingkat kecemasan dan stres yang dialami atlet menjelang pertandingan. Adapun instrumen yang digunakan berupa angket yang terdiri atas 80 butir pernyataan, yang disusun secara sistematis berdasarkan indikator-indikator penelitian yang telah ditetapkan.

Angket yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup empat subvariabel utama, yaitu kecemasan internal, kecemasan eksternal, stres internal, dan stres eksternal. Setiap butir pernyataan disusun secara sistematis untuk mengukur kondisi psikologis atlet secara menyeluruh, baik yang bersumber dari faktor internal individu maupun dari pengaruh lingkungan eksternal. Proses pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala Likert yang memiliki rentang nilai 1 hingga 4 pada setiap item pernyataan. Melalui pendekatan ini, data

yang dihasilkan bersifat kuantitatif sehingga memungkinkan dilakukan analisis guna mengidentifikasi tingkat kecemasan dan stres atlet secara komprehensif.

A. Hasil

1. Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat

Tabel 1. Data Keseluruhan Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat

Variabel Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat	
Mean	242,25
Median	241,50
Maximum	299
Minimum	100
Standar Deviasi	45,093

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa data memiliki nilai rata-rata sebesar 242,25, median 241,50, nilai maksimum 299, nilai minimum 100, serta standar deviasi sebesar 45,093. Temuan ini diperoleh melalui penerapan pendekatan deskriptif yang digunakan dalam penelitian, yang bertujuan untuk menyajikan gambaran kondisi objek secara faktual. Secara khusus, pendekatan ini difokuskan pada pemaparan tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet pencak silat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya di lapangan.

Tabel 2. Distribusi Data Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat

Tingkat kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat tinggi	5	25%
Tinggi	12	60%
Sedang	2	10%
Rendah	1	5%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 2, distribusi tingkat kecemasan dan stres pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yakni sebanyak 12 orang (60%). Selanjutnya, kategori sangat tinggi diisi oleh 5 responden (25%), kategori sedang terdiri atas 2 responden (10%), sedangkan kategori rendah hanya mencakup 1 responden (5%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan dan stres yang dialami responden cenderung berada pada tingkat yang tinggi.

2. Tingkat Kecemasan dan Stres berdasarkan factor yang mempengaruhi

a. Faktor Kecemasan Internal

Tabel 3. Data Keseluruhan Faktor Kecemasan Internal

Faktor Kecemasan Internal	
N	20
Mean	55,05
Median	56,00

Modus	66
Maximum	67
Minimum	21
Standar Deviasi	10,655

Hasil penelitian pada aspek kecemasan internal diukur melalui 4 butir pernyataan dengan rentang skor antara 1 hingga 4. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 55,05, dengan nilai tertinggi mencapai 67 dan nilai terendah sebesar 21. Selain itu, standar deviasi yang dihasilkan sebesar 10,655, yang mencerminkan tingkat variasi data pada variabel tersebut.

Tabel 4. Distribusi Data Faktor Kecemasan Internal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	5	25%
Tinggi	10	50%
Sedang	4	20%
Rendah	0	0%
Sangat rendah	1	5%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 4, distribusi tingkat kecemasan internal pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 10 orang (50%). Selanjutnya, kategori sangat tinggi ditempati oleh 5 responden (25%), diikuti kategori sedang sebanyak 4 responden (20%), serta kategori sangat rendah yang hanya terdiri dari 1 responden (5%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan internal atlet cenderung berada pada kategori tinggi.

b. Faktor Kecemasan Eksternal

Tabel 5. Data Keseluruhan Faktor Kecemasan Eksternal

Faktor Kecemasan Eksternal	
N	20
Mean	98.90
Median	99.50
Modus	102
Maximum	123
Minimum	42
Standar Deviasi	18,396

Hasil pengukuran pada aspek kecemasan eksternal dilakukan melalui 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 hingga 4. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 98,90, dengan nilai tertinggi mencapai 123 dan nilai terendah sebesar 42. Selain itu, standar deviasi yang dihasilkan sebesar 18,396, yang menunjukkan tingkat penyebaran data pada variabel kecemasan eksternal.

Tabel 6. Distribusi Data Faktor Kecemasan Eksternal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	5	25%
Tinggi	9	45%
Sedang	5	25%
Rendah	0	0%
Sangat rendah	1	5%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 6, distribusi tingkat kecemasan eksternal pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 9 orang (45%). Sementara itu, kategori sangat tinggi dan kategori sedang masing-masing ditempati oleh 5 responden (25%), sedangkan kategori sangat rendah hanya terdiri dari 1 responden (5%). Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat kecemasan eksternal yang dialami atlet cenderung berada pada kategori tinggi

c. Faktor Stres Internal

Tabel 7. Data Keseluruhan Faktor Stres Internal

Faktor Stres Internal	
N	20
Mean	42.80
Median	42.00
Modus	41
Maximum	54
Minimum	17
Standar Deviasi	8,370

Hasil penelitian pada aspek stres internal diukur melalui 4 butir pernyataan dengan kisaran nilai yang berada pada interval 1 sampai 4. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 42,80, dengan nilai maksimum mencapai 54 dan nilai minimum sebesar 17. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 8,370 menunjukkan tingkat variasi data pada variabel stres internal tersebut.

Tabel 8. Distribusi Data Faktor Stres Internal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	5	25%
Tinggi	12	60%
Sedang	2	10%
Rendah	0	0%
Sangat rendah	1	5%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 8, distribusi tingkat stres internal pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 12 orang (60%). Selanjutnya, kategori sangat tinggi ditempati oleh 5 responden (25%), kategori sedang sebanyak 2 responden (10%), serta kategori

sangat rendah hanya terdiri dari 1 responden (5%). Hasil ini memperlihatkan bahwa secara umum tingkat stres internal yang dialami atlet cenderung berada pada kategori tinggi.

d. Faktor Stres Eksternal

Tabel 9. Data Keseluruhan Stres Eksternal

Faktor Stres Eksternal	
N	20
Mean	45,50
Median	46.50
Modus	47
Maximum	58
Minimum	20
Standar Deviasi	8,660

Hasil pengukuran pada aspek stres eksternal dilakukan melalui 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 hingga 4. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 45,50, dengan nilai maksimum mencapai 58 dan nilai minimum sebesar 20. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 8,660 menunjukkan tingkat penyebaran data pada variabel stres eksternal tersebut.

Tabel 10. Distribusi Data Faktor Stres Eksternal

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	5	25%
Tinggi	9	45%
Sedang	5	25%
Rendah	0	0%
Sangat rendah	1	5%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 10, distribusi tingkat stres eksternal pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro menunjukkan bahwa kategori sangat tinggi ditempati oleh 5 responden (25%), sedangkan kategori tinggi mencakup 9 responden (45%). Selanjutnya, kategori sedang juga terdiri dari 5 responden (25%), dan kategori sangat rendah hanya diisi oleh 1 responden (5%). Secara keseluruhan, hasil distribusi tersebut memperlihatkan bahwa tingkat stres eksternal atlet cenderung termasuk dalam kategori yang tinggi.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Temuan hasil analisis terhadap tingkat kecemasan dan stres yang berkaitan dengan kesiapan mental bertanding atlet pencak silat menunjukkan bahwa 25% atau sebanyak 5 atlet tergolong dalam klasifikasi yang sangat tinggi. Selanjutnya, 60% atau 12 atlet termasuk dalam kategori tinggi, 10% atau 2 atlet berada pada kategori sedang, dan 5% atau 1 atlet tergolong dalam kategori yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro cenderung berada pada kategori tinggi.

Menurut Rice et al. (2021) dalam *British Journal of Sports Medicine*, tingkat kecemasan dan stres yang tinggi pada atlet berpotensi menurunkan performa karena meningkatnya beban

mental, terganggunya konsentrasi, serta menurunnya motivasi. Sejalan dengan itu, Birrer dan Morgan (2022) juga mengemukakan bahwa kecemasan kompetitif, baik yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal, memiliki kontribusi langsung terhadap penurunan rasa percaya diri serta kemampuan atlet dalam mengambil keputusan saat berada di lapangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan temuan Irawan (2020) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar atlet pencak silat mengalami tingkat kecemasan yang tergolong tinggi menjelang pertandingan. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Bahiqi Rahmad dan Ahmad Muharram (2021) juga menunjukkan bahwa kecemasan dan stres atlet dalam situasi kompetitif berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Selain itu, hasil ini diperkuat oleh penelitian Effendi (2016) yang menegaskan bahwa faktor lingkungan memiliki peran yang signifikan dalam memunculkan tekanan psikologis pada atlet.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan stres yang dialami atlet pencak silat dalam menghadapi pertandingan berada pada kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian atlet Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro masih memerlukan penguatan dalam program latihan yang dijalankan. Penguatan tersebut tidak hanya difokuskan pada aspek fisik, tetapi juga perlu diimbangi dengan pengembangan latihan yang berorientasi pada aspek psikologis.

Dalam konteks tersebut, latihan mental menjadi komponen yang esensial untuk diintegrasikan ke dalam proses pembinaan atlet. Melalui pendekatan ini, atlet diharapkan mampu mengelola kecemasan dan stres secara lebih efektif, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas performa saat bertanding secara optimal.

Indikator pada faktor kecemasan dan stres internal mencakup berbagai aspek yang bersumber dari dalam diri atlet, seperti kemampuan dalam mengendalikan emosi, menyesuaikan diri terhadap situasi, menetapkan target yang ingin dicapai, menjaga harga diri, serta kapasitas dan upaya yang dimiliki oleh atlet itu sendiri. Faktor-faktor tersebut merefleksikan kondisi psikologis internal yang berperan dalam membentuk respons individu terhadap tekanan yang dihadapi.

Sementara itu, indikator kecemasan dan stres eksternal berasal dari faktor di luar diri atlet yang dapat memicu munculnya tekanan psikologis kapan saja, baik sebelum maupun selama pertandingan berlangsung. Faktor eksternal tersebut antara lain meliputi kehadiran penonton, kondisi lokasi pertandingan, ketersediaan sarana dan prasarana, peran pelatih, dukungan keluarga, serta pengaruh lingkungan sekitar yang turut membentuk situasi kompetitif yang dihadapi atlet.

KESIMPULAN

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan dan stres yang memengaruhi mental bertanding atlet pencak silat dari organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kayu Aro dapat disimpulkan berada pada kategori tinggi, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya pengelolaannya guna mendukung peningkatan performa atlet saat menghadapi pertandingan.:

1. Tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet pencak silat menjelang pertandingan tergolong dalam kategori tinggi. Kondisi ini tercermin dari hasil pengukuran yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami gejala psikologis seperti ketegangan, rasa khawatir, serta penurunan tingkat kepercayaan diri sebelum memasuki arena pertandingan.
2. Tingginya tingkat kecemasan dan stres tersebut memberikan dampak yang kurang menguntungkan terhadap kesiapan mental bertanding atlet. Dampak yang muncul antara lain berkurangnya konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, serta tidak optimalnya performa selama pertandingan berlangsung.
3. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan dan stres meliputi tuntutan untuk mencapai prestasi, rendahnya tingkat kepercayaan diri, serta pengaruh lingkungan pertandingan yang turut memengaruhi kondisi psikologis atlet secara keseluruhan.

Dengan demikian, temuan penelitian ini memberikan kontribusi praktis yang penting bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pembinaan olahraga pencak silat. Informasi mengenai tingkat kecemasan dan stres yang dialami atlet dapat dimanfaatkan sebagai rujukan bagi pelatih maupun atlet untuk meningkatkan pemahaman terhadap pentingnya menjaga kondisi psikologis. Pemahaman tersebut diharapkan mampu membantu atlet dalam mengelola tekanan serta kecemasan saat menghadapi pertandingan, sehingga potensi yang dimiliki dapat berkembang secara optimal melalui penguatan aspek mental.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memiliki implikasi sebagai dasar dalam perancangan program latihan mental yang lebih terarah dan efektif. Program tersebut diharapkan dapat mendukung peningkatan performa atlet secara menyeluruh, khususnya dalam situasi kompetitif yang menuntut kesiapan fisik dan psikologis secara seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprizal, f. (2018). *Anxiety (kecemasan) dalam olahraga*. Universitas bina darma.
https://www.researchgate.net/publication/328744086_anxiety_kecemasan_dalam_olahraga
- Bahiqi rahmad, m., & ahmad muharram, n. (2021). *"inovasi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk penguatan tingkat kecemasan dan stress atlet pada saat kejuaraan antar club bolavoli di kota kediri*.
- Birrer, d., & morgan, g. (2022). Competitive anxiety and performance: a critical review. *International journal of sport psychology*.
- Effendi, h. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. In *jurnal ilmu pengetahuan sosial*) (vol. 1).
- Harsono. (2015). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Husdarta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Irawan, s. (2020). *Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak silat*.
- Nawawi, h. (2007). *Metode penelitian bidang sosial*. Gadjah mada university press.
- Rice, s. M., purcell, r., de silva, s., mawren, d., mcgorry, p. D., & parker, a. G. (2021). Faktor-faktor penentu kecemasan pada atlet elit: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *British journal of sports medicine*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.