

---

## **STRATEGI ATLET DALAM MENGATASI KECEMASAN SEBELUM PERTANDINGAN SEPAK BOLA**

**Arif Muliawan <sup>1\*</sup>, Subakti <sup>2</sup>, Fitry Nachamory Oemar <sup>3</sup>**

<sup>1 2 3</sup> Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

\* Penulis Korespondensi: [arif.muliawan@gmail.com](mailto:arif.muliawan@gmail.com)

Diserahkan: 31 Juli 2024

Direviu: 31 Agustus 2024

Diterbitkan: 30 September 2024

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi yang digunakan oleh pemain sepak bola dalam mengatasi kecemasan sebelum bertanding di Klub Nadira FC pada tahun 2025. Kecemasan pra-pertandingan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet secara signifikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Sebanyak 11 pemain aktif dipilih sebagai informan menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria usia, pengalaman bermain, dan posisi dalam tim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para pemain mengalami berbagai bentuk kecemasan seperti rasa gugup, takut gagal, tekanan dari pelatih, hingga kekhawatiran terhadap penonton. Untuk mengatasi hal tersebut, para pemain menerapkan beberapa strategi, antara lain latihan pernapasan, visualisasi positif, self-talk, mendengarkan musik, rutinitas mental, serta doa. Strategi yang paling umum digunakan adalah kombinasi antara doa dan latihan pernapasan, karena dianggap mampu menciptakan ketenangan dan meningkatkan fokus sebelum pertandingan dimulai. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan mental memiliki peran penting dalam menunjang performa pemain di lapangan. Oleh karena itu, pelatihan psikologis perlu menjadi bagian dari program pembinaan atlet agar para pemain mampu mengelola tekanan kompetitif secara efektif.

**Kata kunci:** Strategi, Atlet, Kecemasan, Pertandingan, Sepak Bola

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan psikis yang memiliki manfaat besar bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam perkembangannya, olahraga tidak hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi juga berubah menjadi ajang kompetisi yang menuntut performa optimal dari para atlet. Salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia, adalah sepak bola. Olahraga ini telah berkembang menjadi bidang yang sarat akan strategi, teknik, dan tuntutan psikologis yang tinggi di setiap level kompetisi, mulai dari amatir hingga profesional. Indonesia dikenal sebagai negara dengan basis penggemar sepak bola terbesar kedua di dunia, bahkan melampaui negara-negara juara dunia seperti Brasil dan Jerman (Santosa et al., 2023). Popularitas ini tercermin dari antusiasme masyarakat terhadap pertandingan dan dukungan fanatik terhadap klub lokal maupun tim nasional. Meski demikian, pencapaian prestasi sepak bola Indonesia di tingkat internasional masih terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa selain aspek teknis dan fisik, faktor psikologis juga perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya dalam pengelolaan mental atlet sebelum bertanding. Salah satu tantangan psikologis yang sering dihadapi pemain sepak bola adalah kecemasan sebelum bertanding.

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang muncul saat seseorang menghadapi situasi penuh tekanan atau ancaman (Weinberg & Gould, 2019). Dalam konteks olahraga, kecemasan dapat menurunkan kepercayaan diri, mengganggu konsentrasi, serta menyebabkan kesalahan pengambilan keputusan di lapangan. Kecemasan ini dapat bersifat sementara (*state anxiety*) maupun menetap (*trait anxiety*), dan setiap atlet memiliki respons yang berbeda dalam menghadapinya (Hadriyono, 2020). Gejala kecemasan bertanding bisa berupa ketegangan otot, peningkatan detak jantung, hingga kekhawatiran berlebihan terhadap hasil pertandingan dan reaksi publik (Rohmansyah, 2020). Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap performa pemain. Namun, dalam tingkat tertentu, kecemasan juga dapat berfungsi sebagai motivasi untuk tampil lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi pemain untuk memiliki strategi pengelolaan kecemasan yang efektif. Beberapa teknik yang sering digunakan atlet untuk mengatasi kecemasan antara lain relaksasi, visualisasi, pengaturan napas, dan pengendalian pola pikir (Weinberg & Gould, 2019).

Strategi ini membantu pemain menjaga fokus, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi tekanan mental saat menghadapi pertandingan. Penguatan aspek psikologis menjadi sama pentingnya dengan pembinaan fisik dan teknis dalam dunia sepak bola modern. Penelitian ini difokuskan pada pemain dari Klub Nadira FC, sebuah tim semi-profesional asal Bima yang berdomisili di Kota Mataram dan Lombok Barat. Meskipun tergolong sebagai klub baru yang berdiri pada tahun 2021, Nadira FC aktif mengikuti berbagai turnamen lokal dan regional. Para pemainnya berada dalam fase perkembangan karier yang menuntut stabilitas performa di bawah tekanan, namun belum sepenuhnya mendapat dukungan psikologis yang memadai seperti di klub-klub profesional. Dengan mempertimbangkan aspek usia, posisi bermain, dan pengalaman bertanding, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang digunakan oleh pemain Nadira FC dalam mengatasi kecemasan sebelum bertanding. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga, serta menjadi acuan praktis bagi pemain dan pelatih dalam meningkatkan performa mental atlet.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk memahami makna pengalaman subjektif yang dialami oleh pemain sepak bola terkait kecemasan sebelum bertanding dan strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti mengeksplorasi persepsi, perasaan, dan interpretasi para pemain terhadap fenomena kecemasan dalam konteks pertandingan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Menurut Creswell (2020:127), pendekatan fenomenologi berupaya menemukan makna esensial dari pengalaman bersama yang dialami oleh beberapa individu terhadap suatu peristiwa tertentu. Dalam konteks ini, yang menjadi fokus adalah kecemasan sebelum pertandingan yang dialami pemain Klub Nadira FC, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengelola kondisi tersebut.

Subjek penelitian adalah pemain sepak bola Klub Nadira FC. Dari total 25 pemain, sebanyak 11 orang dipilih sebagai sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria memiliki jam bermain tinggi dan pengalaman bertanding yang memadai. Pemilihan informan dilakukan secara selektif untuk memperoleh data yang mendalam dan relevan. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Untuk menunjang pengumpulan data, digunakan pedoman wawancara yang dikembangkan berdasarkan kajian teori dan penelitian sebelumnya. Instrumen ini mencakup pertanyaan seputar pengalaman kecemasan sebelum bertanding, strategi pengelolaan kecemasan, pengaruh kecemasan terhadap performa, serta harapan dan saran dari para pemain.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung terhadap perilaku dan respon pemain menjelang pertandingan, terutama dalam hal manajemen tekanan dan kecemasan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar memungkinkan eksplorasi lebih dalam terhadap pengalaman masing-masing pemain. Wawancara dilakukan secara individual dan dicatat serta direkam untuk keperluan transkripsi dan analisis. Dokumentasi digunakan sebagai pelengkap data berupa catatan kegiatan latihan, foto, maupun rekaman yang berkaitan dengan persiapan pertandingan.

Data dianalisis dengan pendekatan model Miles dan Huberman (2020) melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi yang relevan dan mengelompokkan berdasarkan tema-tema utama. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel tematik. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan untuk mengidentifikasi pola strategi yang digunakan pemain dalam menghadapi kecemasan sebelum bertanding.

## **HASIL & PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini melibatkan sebelas pemain aktif Klub Nadira FC yang berpartisipasi dalam kompetisi musim 2025. Seluruh informan dipilih secara *purposive* berdasarkan keterlibatan mereka dalam latihan dan pertandingan, serta pengalaman menghadapi tekanan kompetitif sebelum bertanding. Rentang usia para pemain adalah antara 20 hingga 30 tahun, dengan masa keanggotaan di klub selama kurang lebih tiga tahun. Komposisi posisi bermain terdiri dari satu penjaga gawang, empat pemain bertahan, tiga gelandang, dan tiga penyerang. Variasi posisi ini memberikan sudut pandang yang kaya terhadap bentuk dan penyebab kecemasan, karena masing-masing posisi memiliki tekanan psikologis yang berbeda. Dari sisi pengalaman bertanding, para pemain memiliki latar belakang kompetitif yang beragam, mulai dari tingkat lokal hingga nasional seperti Porprov, Pra-PON, Liga 3, hingga Liga 2 Indonesia.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung saat pertandingan dan latihan, serta dokumentasi kegiatan pemain. Reduksi data menghasilkan tiga tema utama, yakni bentuk kecemasan, faktor penyebab kecemasan, dan strategi coping yang digunakan pemain. Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua pemain mengalami kecemasan menjelang pertandingan, baik dalam bentuk psikologis seperti takut gagal dan grogi, maupun fisik seperti keringat dingin dan sulit tidur. Faktor utama penyebab kecemasan meliputi tekanan dari pelatih, ekspektasi tim, rasa takut gagal, dan kekhawatiran menghadapi lawan yang kuat.

Dalam menghadapi kecemasan tersebut, para pemain menerapkan sejumlah strategi psikologis yang terbukti membantu mereka mengelola tekanan secara efektif. Latihan pernapasan menjadi strategi yang paling umum digunakan; seluruh informan melaporkan bahwa mereka melakukan teknik ini menjelang pertandingan untuk menenangkan diri. Selain itu, teknik visualisasi juga sering digunakan, di mana pemain membayangkan aksi sukses seperti mencetak gol atau menggagalkan serangan lawan sebagai upaya membangun rasa percaya diri dan kesiapan mental. Penggunaan *self-talk* positif juga menjadi bagian penting dari strategi coping, dengan ungkapan seperti "Saya bisa" atau "Tetap fokus" yang berfungsi untuk melawan pikiran negatif.

Selain strategi teknis, aspek emosional dan spiritual juga memainkan peran penting. Sebagian besar pemain secara rutin berdoa sebelum bertanding, meyakini bahwa pendekatan spiritual memberi ketenangan batin. Di samping itu, pemain juga menunjukkan kebiasaan-kebiasaan personal seperti menyentuh rumput, mendengarkan musik, atau menyusun perlengkapan dengan urutan tertentu sebagai ritual yang membantu mereka merasa lebih siap. Observasi lapangan mendukung

hasil wawancara, di mana peneliti mencatat adanya perilaku menyendiri, penggunaan headset, dan ritual pribadi yang dilakukan pemain menjelang pertandingan. Interaksi yang minim di ruang ganti namun lebih cair di pinggir lapangan juga menjadi indikator adanya kecemasan yang dikelola melalui berbagai cara individual.

Strategi coping yang ditemukan dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama: *problem-focused* coping dan *emotion-focused* coping. Strategi seperti latihan pernapasan dan visualisasi termasuk *problem-focused* coping karena secara langsung bertujuan mengatasi penyebab stres. Sementara itu, *self-talk*, doa, dan mendengarkan musik termasuk *emotion-focused* coping karena lebih menekankan pada pengelolaan respon emosional terhadap tekanan. Penggunaan kombinasi dari kedua jenis coping ini terbukti efektif dalam membantu pemain merasa lebih tenang dan fokus.

Dampak strategi coping terhadap performa sangat signifikan. Seluruh informan menyatakan bahwa setelah menerapkan strategi tertentu, mereka merasa lebih siap, tidak terlalu cemas, dan dapat bermain lebih maksimal. Pemain yang konsisten melakukan latihan mental menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam sesi latihan dan pertandingan. Hal ini membenarkan pandangan Rohmansyah (2020) bahwa kecemasan yang dikelola dengan baik dapat menjadi pendorong peningkatan performa. Lebih lanjut, temuan juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan posisi bermain. Penjaga gawang, misalnya, mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena tanggung jawab sebagai lini terakhir pertahanan, berbeda dengan pemain depan yang lebih fokus pada ekspektasi mencetak gol.

Seluruh hasil penelitian ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan teori-teori psikologi olahraga yang telah dibahas dalam kajian pustaka, seperti teori kecemasan dalam olahraga menurut Weinberg dan Gould (2019), yang menunjukkan bahwa strategi coping efektif berkorelasi dengan rendahnya tingkat kecemasan atlet. Penelitian ini juga memberikan beberapa implikasi penting bagi dunia olahraga. Bagi pelatih dan klub, perlu adanya penguatan latihan mental dalam program rutin, khususnya menjelang kompetisi besar. Bagi pemain, penting untuk menyadari bahwa strategi psikologis merupakan bagian integral dari performa. Sementara itu, keberadaan psikolog olahraga dalam tim juga sangat dianjurkan sebagai bagian dari upaya komprehensif dalam mendukung kesiapan mental atlet.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sebelum bertanding merupakan kondisi umum yang dialami oleh seluruh pemain Klub Nadira FC. Kecemasan ini muncul dalam bentuk kognitif seperti pikiran negatif dan kekhawatiran akan kegagalan, serta dalam bentuk somatik seperti gejala fisik berupa keringat dingin, jantung berdebar, atau sulit tidur. Selain itu, kecemasan juga tampak sebagai reaksi situasional atau *state anxiety* yang meningkat seiring mendekatnya waktu pertandingan. Hal ini sesuai dengan pandangan Weinberg dan Gould (2019) yang menyatakan bahwa kecemasan dalam olahraga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta memiliki dampak signifikan terhadap performa atlet.

Faktor penyebab kecemasan yang ditemukan dalam penelitian ini menguatkan teori Hadriyono (2020), yang menyebutkan bahwa tekanan dari lingkungan sosial seperti pelatih, tim, dan penonton merupakan pemicu utama kecemasan pada atlet. Tekanan untuk tampil baik, ketakutan membuat kesalahan, dan kekhawatiran tidak memenuhi ekspektasi menjadi beban psikologis yang nyata bagi para pemain.

Untuk mengelola kecemasan tersebut, para pemain menerapkan berbagai strategi coping. Latihan pernapasan menjadi strategi utama yang dilakukan secara sadar untuk menenangkan sistem saraf dan menurunkan ketegangan. Visualisasi positif tentang keberhasilan di lapangan membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan mental. Teknik *self-talk* juga digunakan untuk

membangun motivasi dan melawan pikiran negatif, sesuai dengan pendekatan psikologi olahraga yang menekankan pentingnya kontrol kognitif. Pendekatan spiritual melalui doa dan ritual pribadi menunjukkan bahwa coping religius juga memainkan peran penting dalam budaya atlet Indonesia.

Strategi coping ini dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama. Pertama, *problem-focused* coping, seperti latihan pernapasan dan visualisasi, yang bertujuan langsung mengatasi sumber stres. Kedua, *emotion-focused* coping, seperti mendengarkan musik, doa, dan *self-talk*, yang membantu mengatur respons emosional terhadap tekanan. Temuan ini mendukung pendapat mengenai klasifikasi coping dalam menghadapi stres.

Selain membantu meredakan kecemasan, strategi coping ini juga berdampak nyata terhadap performa atlet. Pemain merasa lebih tenang, lebih fokus, dan mampu menjalankan strategi permainan dengan lebih baik. Temuan ini mendukung hasil penelitian Rohmansyah (2020), yang menyatakan bahwa kecemasan yang dikelola dengan baik justru dapat mendorong peningkatan performa atlet. Observasi lapangan juga menunjukkan bahwa pemain yang menjalankan ritual atau strategi coping tampil lebih stabil secara emosi dan lebih siap menghadapi pertandingan.

Menariknya, tingkat kecemasan juga ditemukan berbeda tergantung pada posisi bermain. Penjaga gawang cenderung mengalami tekanan lebih tinggi karena menjadi benteng terakhir dalam pertahanan, sementara pemain depan merasa terbebani oleh harapan untuk mencetak gol. Hal ini sesuai dengan pendapat Weinberg dan Gould (2019) yang menyatakan bahwa jenis posisi dalam tim memengaruhi intensitas tekanan yang dialami atlet.

Temuan penelitian ini memperkuat teori-teori sebelumnya dan memiliki implikasi praktis. Bagi pelatih dan manajemen klub, penting untuk memasukkan program pelatihan mental ke dalam agenda rutin tim. Bagi pemain, pemahaman terhadap pentingnya strategi psikologis perlu ditingkatkan. Selain itu, keberadaan psikolog olahraga dalam tim dapat membantu mendeteksi dan menangani kecemasan atlet secara profesional. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesiapan mental pemain, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap performa di lapangan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan sebelum bertanding merupakan fenomena umum yang dialami seluruh pemain sepak bola di Klub Nadira FC, yang muncul dalam bentuk gejala psikologis (seperti gugup, takut gagal) dan gejala fisik (seperti gelisah dan keringat dingin). Kecemasan ini terutama dipicu oleh tekanan eksternal, seperti ekspektasi pelatih, tuntutan kemenangan, dan rasa takut melakukan kesalahan. Untuk mengatasi hal tersebut, para pemain secara konsisten menerapkan enam strategi coping utama, yakni latihan pernapasan, visualisasi, *self-talk* positif, ritual pribadi, mendengarkan musik, dan doa. Seluruh strategi ini digunakan oleh 100% informan dan terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, menenangkan emosi, serta membangun kepercayaan diri menjelang pertandingan. Temuan ini memperkuat teori dan penelitian sebelumnya mengenai efektivitas pendekatan psikologis dalam mengelola kecemasan atlet. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbeda-beda tergantung pada posisi bermain, di mana penjaga gawang cenderung mengalami tekanan lebih besar dibanding posisi lain. Oleh karena itu, pendekatan psikologis yang disesuaikan dengan karakteristik posisi dapat menjadi langkah strategis dalam memaksimalkan kesiapan mental pemain.

## REFERENSI

- Creswell, J. W. (2020). *Desain penelitian: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hardiyono, B. (2020). *Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding*

- atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2020). *Analisis data kualitatif: Buku sumber yang diperluas*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Rohmansyah, N. A. (2020). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Santosa, A., Febriafriskawati, G., Karisman, V. A., Kurnia, D., Supriyadi, A., Solehudin, I., ... & Aiman, F. A. (2023). Sosialisasi Sekolah Sepak Bola (SSB) untuk masyarakat Desa Padaasih Kab. Bandung Barat. *Aksararaga*, 5(1), 45-50.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Dasar-dasar psikologi olahraga dan latihan* (Edisi ke-7). Jakarta: Human Kinetics Indonesia.