



ANALISIS FENOMENOLOGI KECEMASAN KOMPETITIF DAN KONSEKUENSINYA TERHADAP PENINGKATAN RISIKO CEDERA PADA ATLET PENCAK SILAT BERPRESTASI

PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF COMPETITIVE ANXIETY AND ITS CONSEQUENCES ON THE INCREASED RISK OF INJURY IN HIGH-PERFORMING PENCAK SILAT ATHLETES

Siti Fatimah¹, Ridia Diantari², Andar Oncha Bastoto³, Utami Nurhafsi Putri⁴

Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

Email: sf0752929@gmail.com¹, diantariridia@gmail.com², andarbastotosimamora@gmail.com³, utami.dongoran@unimed.ac.id⁴

Article Info

Article history :

Received : 04-12-2025

Revised : 06-12-2025

Accepted : 08-12-2025

Published : 10-12-2025

Abstract

This study aims to analyze the relationship between mental stress (competitive anxiety) in athletes and an increased risk of injury, as well as to explore the anxiety management strategies used by athletes. In the context of competitive sports in Indonesia, athletes frequently experience injuries triggered by high-intensity training, performance demands, and increased competitive pressure. One of the psychological factors that most significantly impacts athlete performance is competition anxiety, which involves somatic (physiological) components, worry, and impaired concentration. This study employed a qualitative approach with a phenomenological and case study design, aiming to gain an in-depth understanding of athletes' mental anxiety that leads to injury in Pencak Silat athletes. The study participants were three active Pencak Silat athletes with provincial and national achievements, selected using purposive sampling techniques. Data were obtained through in-depth interview transcripts and field notes. The results indicate that competitive anxiety emerges through two main components: cognitive anxiety (negative thoughts such as fear of failure and worry about disappointing the team/coach) and somatic anxiety (physiological responses such as increased heart rate, muscle tension, and trembling). A strong link has been found between anxiety and injury risk, where somatic tension and loss of focus can lead to rigid motor responses and uncontrolled movements. To manage anxiety, athletes employ various coping strategies, including deep breathing techniques, positive visualization, heart rate regulation, and the use of external stimuli (such as physical direction/stimulus from coaches) to maintain focus.

Keywords: *Competitive anxiety, Sports Injuries, Coping strategies*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tekanan mental (kecemasan kompetitif) pada atlet dengan meningkatnya risiko cedera, serta mengeksplorasi strategi penanganan kecemasan yang digunakan oleh atlet. Dalam konteks olahraga kompetitif di Indonesia, atlet sering mengalami cedera yang dipicu oleh tingginya intensitas latihan, tuntutan performa, dan peningkatan tekanan kompetisi. Salah satu faktor psikologis yang paling memengaruhi kinerja atlet adalah kecemasan bertanding (*competing anxiety*), yang melibatkan komponen somatik (fisiologis), kekhawatiran (*worry*), dan gangguan konsentrasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi dan studi kasus, bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai kecemasan mental atlet yang menyebabkan cedera pada atlet Pencak Silat. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang atlet Pencak Silat aktif dengan prestasi tingkat provinsi dan nasional, yang dipilih menggunakan teknik Purposive Sampling. Data diperoleh melalui



transkrip wawancara mendalam dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif muncul melalui dua komponen utama: kecemasan kognitif (pikiran negatif seperti takut gagal dan khawatir mengecewakan tim/pelatih) dan kecemasan somatik (respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan gemetar). Ditemukan hubungan kuat antara kecemasan dan risiko cedera, di mana ketegangan somatik dan hilangnya fokus dapat menyebabkan respons motorik yang kaku dan gerakan tidak terkontrol. Untuk mengatasi kecemasan, atlet menerapkan berbagai strategi coping yang meliputi teknik pernapasan dalam, visualisasi positif, regulasi detak jantung, dan penggunaan rangsangan eksternal (seperti arahan/stimulus fisik dari pelatih) untuk menjaga fokus.

Kata Kunci : Kecemasan kompetitif, Cedera Olahraga, Strategi coping

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga khususnya pada kalangan atlet di Indonesia, Banyak atlet sering mengalami cedera dalam bertanding dan latihan yang diakibatkan sebagai konsekuensi dari tingginya intensitas latihan, tuntutan pencapaian performa serta meningkatnya tekanan dalam konteks kompetisi. Olahraga kompetitif adalah Suatu kegiatan melibatkan fisik yang dilakukan secara terstruktur dan ditujukan untuk meningkatkan kesehatan tubuh serta sudah disempurnakan dalam latihannya (Salahudin & Rusdin, 2020) . Dalam konteks pertandingan, salah satu faktor psikologis yang paling sering memengaruhi kinerja atlet adalah kecemasan bertanding (*competing anxiety*) Kecemasan ini melibatkan tiga komponen: Kecemasan Somatik (gejala fisiologis), Kekhawatiran (*Worry*) (pikiran negatif), dan Gangguan Konsentrasi (*Concentration Disruption*) (kesulitan fokus) (Sánchez-ruiz et al., 2025).

Kecemasan kompetitif dalam olahraga adalah fenomena psikologis yang umum dan signifikan, mempengaruhi atlet di berbagai tingkat kompetisi. Kecemasan ini diartikan sebagai kondisi psikologis yang tidak menyenangkan, yang mencakup perasaan khawatir, gugup, dan ketakutan yang muncul sebagai respons terhadap tekanan kinerja. Kecemasan ini memiliki dua komponen utama: kognitif (kekhawatiran dan ketakutan) dan somatik (aktivasi fisik), dan dapat bermantab sebagai kecemasan sifat (stabil) atau kecemasan keadaan (situasional) (Bhardwaj & Devi, 2024). Kecemasan ini merupakan reaksi emosi negatif yang muncul ketika atlet merasa self esteem-nya terancam, dan dapat memberikan efek melemahkan pada kinerja olahraga. Kecemasan bertanding dapat mengganggu performa karena memunculkan perasaan takut akan gagal, bahkan menjadi salah satu penyebab kegagalan seperti penampilan yang tidak optimal dan penurunan prestasi, terutama pada olahraga body contact seperti Taekwondo(Salfina & Aulia, 2021) . Dalam kondisi saat ini, masih banyak atlet yang mengalami masalah dalam mengontrol atau menangani kecemasan bertanding yang mereka rasakan, meskipun sudah mengikuti beberapa kompetisi.

Di Indonesia, penelitian empiris melaporkan tingkat kecemasan terdapat cukup tinggi diberbagai kelompok atlet yang ada di Indonesia. Sebagai Contoh, studi yang dilakukan oleh (Alifi & Widodo, 2022) mengungkapkan bahwa kecemasan pada aspek somatik memiliki nilai sebesar 16,36 (kecemasan tingkat tinggi), pada aspek afektif berjumlah sebesar 5,77 (kecemasan tingkat sedang) dan pada aspek kognitif diperoleh 6,50 (kecemasan tingkat sedang). Sehingga hasil keseluruhan yang diperoleh menghasilkan rata-rata 46,36 yang bisa dikatakan kecemasan tingkat tinggi berdasarkan Sport Anxiety Scale, dengan komponen somatik menonjol. Selain itu, Dari berita (Kompas,2025) melaporkan bahwa banyak atlet mengalami kecemasan ketika saat bertanding sehingga menyebabkan atlet tersebut kehilangan fokus dan menurunkan performa pemainnya. Kecemasan kompetitif berpengaruh secara positif terhadap tingkat cedera pada atlet



mahasiswa. Penelitian yang dilakukan (Sajedi & Kirkbir, 2020) Mengemukakan bahwa kecemasan kompetitif 0,33 peningkatan cedera sehingga mengalami penurunan keseimbangan, gangguan fokus, serta ketegangan otot yang dapat menimbulkan probabilitas terjadinya cedera. Dari temuan tersebut mengindikasikan bahwa tekanan mental sebelum dan saat pertandingan merupakan isu nyata yang berpotensi memengaruhi performa serta keselamatan pada atlet.

Cedera olahraga adalah suatu kejadian yang menyebabkan kelainan pada fungsi tubuh saat melakukan kegiatan fisik, cedera yang biasanya terjadi yaitu pada tulang, otot, tendon serta ligament(Maldi et al., 2020) . Penelitian yang dilakukan oleh (Mariana, Komaruddin, Saputra, & Novian, 2024) menunjukkan bahwa atlet khususnya di pencak silat usia pra-remaja dan remaja memiliki cedera pada tubuh bagian lutut dengan memiliki gangguan kecemasan umum rata-rata sebesar 25%, atlet yang mengalami cedera pada tubuh bagian pergelangan kaki dengan memiliki gangguan kecemasan umum rata-rata sebesar 21%.

Cedera yang tergolong berat menjadi sumber ketakutan bagi atlet para pemula maupun profesional, dan mampu menyebabkan kecemasan yang mengganggu aktivitas olahraga dan menghambat rutinitas sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh (Luthfi et al., 2024) menunjukkan bahwa stress yang dialami atlet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cedera berulang dengan nilai sebesar 36,3 % yang dimana mengambarkan dua komponen utama yaitu kecemasan saat rehabilitasi dan kecemasan untuk kembali kompetisi setelah cedera.

Cedera olahraga merupakan ancaman signifikan terhadap karier dan kesuksesan seorang atlet. Dampaknya dapat berkisar dari cedera minor hingga yang berpotensi mengakhiri karier dan memengaruhi kualitas hidup atlet, selain juga menimbulkan biaya rehabilitasi yang mahal. Meskipun menghabiskan ribuan jam dalam pelatihan, atlet profesional memiliki risiko cedera yang lebih tinggi dibandingkan olahragawan biasa.

Menurut (Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga & Ilmu Keolahragaan, 2021) selain dimensi fisik, cedera juga sangat memengaruhi aspek psikologis dan kontekstual atlet. Atlet yang cedera dapat mengalami stres hidup, rasa takut akan cedera ulang, perasaan kehilangan, emosi negatif, dan gangguan suasana hati. Atlet berkinerja tinggi yang memiliki identitas atletik yang kuat cenderung mengalami perasaan kehilangan dan gangguan mood yang lebih besar. Oleh karena itu, dukungan dari agen sosial dan intervensi psikologis sangat bermanfaat selama proses rehabilitasi.

Olahraga merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan, kekuatan, dan kebugaran tubuh, tetapi juga memberikan banyak manfaat dalam pencegahan berbagai penyakit. Dilihat dari tujuannya, olahraga dapat dibedakan menjadi empat jenis, salah satunya adalah olahraga prestasi, yang secara spesifik bertujuan untuk mencapai prestasi atau kemenangan dalam pertandingan atau perlombaan.

Proses pembinaan olahraga prestasi bukanlah hal yang mudah dan menuntut peran serta berbagai pihak seperti pelatih, atlet, dan manajer. Dalam konteks ini, atlet memegang peran sentral karena perjuangan dan penyelesaian pertandingan ada di tangan mereka. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor pendukung pada diri atlet yang dapat memengaruhi performa puncak, seperti potensi kerja yang tinggi, koordinasi saraf dan otak, motivasi, dan relaksasi psikologis.



Ironisnya, masih ditemukan atlet yang memiliki keterampilan (skill) yang baik namun belum mampu mencapai target yang diharapkan. Hal ini mengindikasikan adanya hambatan internal yang mengganggu performa di lapangan, dan seringkali aspek psikologis atlet kurang diperhatikan dalam pembinaan oleh pelatih. Padahal, salah satu penentu tercapainya sebuah prestasi adalah keadaan mental atau psikologi atlet. Aspek psikologi dibaratkan sebagai obor yang siap membakar semangat atlet untuk mengerahkan kemampuan terbaiknya. Menurut penelitian dari (Rohmatika, 2021) Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang diimplementasikan pada olahraga, mencakup faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi performa atlet.

Olahraga merupakan aktivitas penting yang tidak hanya menjaga kesehatan fisik dan rohani, tetapi juga menjadi sarana untuk mencapai prestasi melalui pembinaan yang terprogram dan berkelanjutan, khususnya dalam cabang olahraga Pencak Silat. Sebagai seni bela diri yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, Pencak Silat memiliki kaitan erat dengan risiko cedera olahraga karena sifatnya yang dominan melibatkan kontak fisik penuh dan benturan antar individu.

Sekecil apapun cedera yang dialami oleh atlet, hal tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis dan prestasi mereka. Cedera yang tidak ditangani dengan cepat dapat memberikan dampak fatal pada psikologis atlet, seperti timbulnya kecemasan. Atlet yang mengalami gangguan psikologis, terutama di bawah tekanan, dapat mengalami gangguan konsentrasi dan fokus, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan mereka saat latihan dan pertandingan. Tekanan mental ini bahkan dapat meningkatkan risiko cedera fisik. Oleh karena itu, aspek psikologis menjadi krusial dalam menunjang keberhasilan atlet, di samping keterampilan dan kondisi fisik (Purnomo et al., 2024)

Olahraga beladiri merupakan aktivitas yang menuntut atletnya untuk siap secara mental dan fisik guna menghadapi lawan dan meraih kemenangan. Kategori atlet yang juga terlibat dalam cabang olahraga ini adalah atlet pelajar, yaitu siswa yang aktif berolahraga sekaligus harus memenuhi tuntutan akademik.

Menjalani peran ganda sebagai atlet sekaligus pelajar menciptakan berbagai tekanan yang berpotensi memicu stres. Tuntutan untuk menjalani program latihan yang intensif, risiko cedera, tekanan untuk mencapai prestasi optimal, serta kewajiban menyelesaikan tugas dan meraih nilai akademik yang baik, semuanya berkontribusi pada peningkatan beban psikologis. Stres, yang diartikan sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kapasitas diri, dapat memunculkan gejala negatif seperti penurunan konsentrasi dan koordinasi fisik yang secara langsung memengaruhi performa atlet. Observasi awal pada atlet pelajar beladiri di Kota Blitar mengindikasikan adanya gejala stres, rasa bosan, kelelahan, bahkan kekecewaan terhadap hasil yang tidak sesuai harapan.

Untuk mengatasi tekanan dan stres tersebut, atlet memerlukan faktor protektif internal. Menurut (Anggara & Laksmiwati, 2022) salah satu faktor penting adalah *Hardiness*, yaitu dorongan atau kemampuan psikologis untuk bertahan dan beradaptasi menghadapi kelelahan, tekanan, dan kebosanan. Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung melihat masalah sebagai tantangan yang harus diselesaikan, bukan sebagai ancaman. Kepribadian *hardiness*, yang terdiri dari komponen Komitmen, Kontrol, dan Tantangan, sangat dibutuhkan oleh atlet pelajar untuk menjaga daya tahan mental mereka, mengatasi stres, dan pada akhirnya meningkatkan prestasi.



Melihat fenomena yang ada persoalan pertama yang ingin dibahas oleh peneliti yaitu mengapa tekanan mental pada atlet mengakibatkan atlet tersebut mengalami cedera. Untuk menghindari kajian yang terlalu luas disini peneliti ingin berfokus pada hubungan antara tekanan psikologis , respon kecemasan pada atlet, serta konsekuensinya terhadap risiko cedera yang muncul selama atau setelah pertandingan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tekanan mental pada atlet serta perubahan psikologis terhadap meningkatnya risiko cedera. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman teoritis mengenai hubungan antara kondisi mental atlet dan risiko cedera. Selain itu, penelitian ini bermanfaat bagi pembina olahraga dalam meningkatkan program pencegahan cedera terhadap atlet.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kualitatif dengan paradigma interpretif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai kecemasan mental atlet yang menyebabkan cedera para atlet pencak silat. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini dapat menangkap perspektif, makna, dan konteks yang dibangun oleh partisipan dalam situasi alami mereka.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah fenomenologi dan study kasus. Desain ini memungkinkan peneliti untuk melakukan eksplorasi secara holistik dan intensif terhadap suatu fenomena yang terjadi pada atlet dalam konteks kehidupan nyata. Fokus utama adalah mendeskripsikan secara rinci dan menganalisis secara mendalam tentang kecemasan mental atlet sehingga menyebabkan atlet cedera dari sudut pandang atlet itu sendiri.

Partisipan dan Responden

Partisipan utama dalam penelitian ini berjumlah 3 orang atlet pencak silat aktif yang memiliki Prestasi tingkat provinsi dan nasional. Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik Purposive Sampling, dimana partisipan dipilih berdasarkan kriteria dan karakteristik spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian, yakni mereka yang memiliki pengalaman kaya (rich information) terkait fenomena yang diteliti. Komposisi seimbang antara atlet wanita dan pria bertujuan untuk mengeksplorasi potensi perbedaan pengalaman atau perspektif berdasarkan gender.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan responden. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada aksesibilitas terhadap partisipan yang memenuhi kriteria. Pengumpulan data penelitian dilakukan selama 2 hari, terhitung mulai dari Rabu 26 November 2025 hingga Kamis 27 November 2025.

Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

Data Diperoleh langsung dari partisipan penelitian, meliputi hasil transkrip wawancara mendalam dengan 3 atlet serta catatan lapangan dari observasi yang dilakukan peneliti.



Teknik analisis data

Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan sepanjang proses pengumpulan data, mengacu pada model Miles dan Huberman (1994) Yaitu Memilah, memilih, dan menyederhanakan data yang berlimpah dari transkrip wawancara dan catatan observasi, memfokuskan pada tema-tema inti yang relevan dengan tujuan penelitian. Menyajikan data yang telah direduksi dalam bentuk narasi untuk memudahkan pemahaman dan identifikasi pola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berhubungan dengan rumusan masalah, dalam hal ini peneliti melakukan wawancara untuk mengumpulkan informasi yang relevan dari beberapa informan. Data mengenai informan penelitian dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1.
Data Informan Penelitian

No.	Informan	Nama (Inisial)
1.	Informan 1	F A
2.	Informan 2	T W
3.	Informan 3	A B

Pada penelitian ini , informan menyediakan cukup informasi yang relevan mengenai pengalaman kecemasan dalam bertanding, gejala fisik yang muncul, gangguan konsentrasi, risiko cedera serta strategi coping (penanganan kecemasan) yang digunakan atlet nasional Pencak Silat dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Bentuk Kecemasan Kognitif

Dalam Kecemasan kognitif ini Informan memiliki permasalahan yang berbeda-beda. Kecemasan Kognitif mengacu pada pikiran negatif dan kekhawatiran tentang kinerja. Kekhawatiran utama atlet berkisar pada kegagalan performa dan evaluasi sosial. Pernyataan yang dituliskan tersebut sesuai dengan hasil wawancara informan.

Berikut kutipan wawancaranya.

“ Saya biasanya merasa sangat khawatir beberapa hari sebelum pertandingan. Pikiran saya dipenuhi dengan skenario tentang kemungkinan kekalahan dan kesalahan yang bisa saya buat. Saat hari pertandingan tiba, ketegangan mental saya meningkat, dan saya sering merasa takut gagal mengecewakan tim dan pelatih” (Informan 1, F A)

Pernyataan lain juga disampaikan oleh informan 2 dan 3 yang menuturkan bahwa:

“Kecemasan yang muncul seringkali seperti rasa takut melakukan kesalahan saat bertanding, takut akan pandangan penonton dan takut akan mengecewakan orang terdekat yang mendukung saya jika saya melakukan kesalahan. Dalam menghadapi lawan pun tentunya ada sedikit rasa takut akan gagal, namun saya bisa menghadapi itu dengan kepercayaan diri saya bahwa saya sudah berlatih dengan sangat baik...” (Informan 2, T W)

“Bagaimana menggambarkannya ya? Jadi kayak muncul detak jantung yang berlebihan, tangan



yang berkeringat, pikiran yang melayang-layang, pandangan udah gak pas lagi” (Informan 3, A B)

Dari ketiga Informasi menunjukkan adanya kekhawatiran kognitif yang intens. Seperti yang dikatakan Informan 1 fokus pada internalisasi ketakutan terhadap kekalahan dan kesalahan teknis. Informan 2 menunjukkan adanya kecemasan evaluatif yang tinggi, yaitu ketakutan terhadap penilaian negatif dari penonton dan orang terdekat. Sementara Informan 3 menggambarkan kecemasan kognitifnya dengan munculnya disorientasi mental (pikiran yang melayang-layang, pandangan tidak pas lagi) yang menyertai gejala somatik.

Gejala Kecemasan Somatik

Dari Hasil Wawancara ditemukan informasi gejala Somatik yang merujuk pada manifestasi fisik dari kecemasan. Hal ini yang diperkuat oleh hasil wawancara kepada informan 1 bahwa :

“Ya, saya sering mengalami gejala somatik seperti ketegangan otot, terutama di bahu dan leher, serta peningkatan detak jantung yang membuat saya merasa tidak nyaman. Gemtar juga kadang muncul... Hal ini membuat tubuh saya terasa kaku dan kurang responsif, sehingga memengaruhi kesiapan fisik saya untuk bertanding” (Informan 1, F A)

Dari pernyataan informan 1 sejalan dengan informasi yang telah diberikan oleh informan 3, namun informan 3 tidak mengalami ketegangan otot melainkan tangan berkeringat.

“Kalau ketegangan otot tidak ada, gemtar tidak ada, paling tangan berkeringat karena memang posisi tangan tipenya hyperhidrosis yang kelebihan air, berkeringat sering telapak tangan. Kalau peningkatan detak jantung pasti itu juga yang menyebabkan telapak tangan basah... Kesiapan tubuh sih tidak ada, karena adrenalin sudah naikkan, jadi tubuh juga siap” (Informan 3, A B)

Pertanyaan lain juga dikemukakan oleh Informan 2 mengenai bagaimana ia mencoba merelaksasi jika gejala somatik ini muncul.

“Terkadang saat gejala somatik itu muncul saya mencoba merelaksasi diri saya sendiri dengan keluar dari gelanggang pertandingan dan mencoba menenangkan diri diluar, gejala somatik seperti ini tentu sangat mempengaruhi kesiapan tubuh saya, dan bisa berakibat fatal pada performa saya” (Informan 2, T W)

Hasil Wawancara menunjukkan bahwa semua informan merasakan gejala somatik berupa peningkatan detak jantung (arousal). Namun, dampak somatik pada performa sangat terlihat pada Informan 1 yang mengalami ketegangan otot yang signifikan dan kekakuan, sedangkan Informan 3 merasa gejala somatiknya terkompensasi oleh kenaikan adrenalin sehingga tubuhnya siap. Informan 2 menyadari bahwa gejala somatik dapat fatal bagi performa, menunjukkan kesadaran diri yang tinggi terhadap respons fisik.

Dampak Kecemasan

Kecemasan yang berlebihan ini berdampak langsung pada kemampuan fokus atlet dan kontrol motorik tubuh. Yang diperkuat dengan hasil Wawancara dari Informan 1 dan 3, mengatakan bahwa :



“Kecemasan sangat mengganggu konsentrasi saya. Saya menjadi sulit fokus pada taktik yang telah direncanakan dan sering kehilangan fokus saat lawan melakukan gerakan tertentu. Koordinasi gerakan saya juga terpengaruh, membuat gerakan menjadi kurang akurat dan lebih lambat dari biasanya” (Informan 1, FA)

Dari pernyataan Informan 1 sejalan dengan hasil wawancara Informan 3 yang mengatakan bahwa kecemasan ini sangat berpengaruh.

“Sangat berpengaruh sepertinya, hampir 30%. Karena adanya kecemasan, fokus sangat terpecah. Itu makanya dalam pertanding sangat dibutuhkan coach untuk membantu menjaga fokus, membantu mengarahkan apa yang perlu. Karena kalau sudah kecemasan itu naik, terlalu berlebihan, pikiran sudah buyar” (Informan 3, AB)

Selain kedua informasi tersebut, Pernyataan lain juga diungkapkan oleh informan 2 yang mengatakan bahwa:

“Jika kecemasan itu tidak saya atasi dengan baik, tentu akan sangat mempengaruhi kemampuan saya dalam berkonsentrasi dan akan mengganggu koordinasi gerakan tubuh saya, dan kemungkinan besar saya akan melakukan kesalahan dalam penampilan saya” (Informan 2, TW)

Pernyataan dari ketiga informan menunjukkan kecemasan mengganggu fungsi kognitif dan motorik para atlet. Informan 1 mengalami penurunan akurasi gerakan karena fokus yang terpecah. Informan 2 menekankan pentingnya pengendalian diri agar tidak terjadi kesalahan teknis. Informan 3 mengungkapkan pengaruh kecemasan menggunakan estimasi persentase, yang memperlihatkan betapa pentingnya dukungan pelatih dalam mempertahankan fokus saat bertanding.

Hubungan Kecemasan dan Risiko Cedera

Kecemasan yang dirasakan para atlet dinilai memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan risiko terjadinya cedera. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh informan 1, mengatakan bahwa:

“Pernah, saya pernah mengalami cedera ringan seperti keseleo pergelangan kaki karena gerakan yang tidak terkontrol saat mencoba menghindari serangan lawan. Saat itu, saya merasa sangat cemas dan tegang, yang menyebabkan respon tubuh saya menjadi kaku dan tidak alami, sehingga meningkatkan risiko cedera” (Informan 1, FA)

Dari pernyataan informan, sejalan dengan informasi yang diberikan oleh informan 2 yang juga mengalami cedera saat latihan dan bertanding.

“Saya pernah mengalami cedera pada saat proses latihan... saat bertanding terkadang saat saya melakukan gerakan dibagian yang hanya menopang dengan satu kaki memori itu terlintas akan muncul dikepala saya bahwa saya takut akan jatuh kembali...

di dalam pertandingan hal itu sering muncul untungnya saya berhasil melewati ketakutan akan trauma tersebut dengan hati-hati...” (Informan 2, TW)

Namun, hasil wawancara pada informan 3 tidak mengalami cedera terkait kecemasan ini, adapun kutipan wawancara informan 3:



“Nggak pernah sih, nggak pernah sampai sebegitunya. Mungkin karena udah terbiasa juara kan? Dari pertama kali tanding juga udah juara... jadi enggak terlalu kehilangan fokus gitu karena ya udah biasa juara ya kan...” (Informan 3, A B)

Hasil wawancara oleh atlet nasional menunjukkan adanya hubungan Kecemasan dengan peningkatan cedera , pengecualian bagi Informan 3. Informan 1 memberikan contoh kasus akut di mana kecemasan kognitif dan ketegangan somatik berujung pada respon motorik yang kaku dan tidak terkontrol, menyebabkan cedera. Informan 2 menunjukkan adanya trauma fisik yang memicu kecemasan kognitif saat bertanding, yang menuntutnya untuk bergerak lebih hati-hati (mengganggu spontanitas gerak). Informan 3 merupakan pengecualian, yang mengaitkan minimnya cedera terkait kecemasan dengan kepercayaan diri tinggi dan self- efficacy sebagai juara.

Strategy Coping (Penanganan Kecemasan)

Dalam penanganan kecemasan ini para atlet menggunakan kombinasi strategi coping yang berfokus pada emosi dan kognitif untuk meregulasi kecemasan yang timbul saat latihan dan bertanding. Yang diperkuat hasil wawancara ketiga Informan.

Informan 1 mengatakan bahwa:

“Pelatih saya mengajarkan teknik pernapasan dalam... Selain itu, saya juga menggunakan visualisasi positif untuk membayangkan diri saya berhasil... Saya juga mencoba fokus pada proses, bukan hasil akhir, dan selalu mengingatkan diri sendiri untuk menikmati pertandingan”(Informan 1, F A)

Dari pernyataan Informan 1 sejalan dengan Informasi yang telah diberikan oleh Informan 2 dan Informan 3, tetapi mereka menunjukkan cara yang berbeda dalam mengatur kecemasan ini.

“Pelatih mengajarkan untuk bertanding sesuai denyut nadi yang dianjurkan, maksudnya jika sebelum pertandingan detak jantung saya berdebar lebih cepat pelatih menyarankan saya untuk menenangkan diri, dan sebaliknya jika detak jantung saya lemah maka saya segera melakukan pemanasan agar detak jantung saya meningkat” (Informan 2, T W)

“strategi dari pelatih Oh kami sering dibilang bertandinglah seperti berlatih... Yang pasti berdoa Kedua fokusnya harus dijaga. Terkadang kalau saya mau main minta itu arahan dari pelatih. Terkadang minta ditampar juga. Tolong tampar supaya fokusnya tetap di satu gitu... Karena kalau ditampar kita lebih sadar” (Informan 3, A B)

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa seluruh Informan memiliki cara yang berbeda dalam mengatur kecemasan. Yang dimana informan 1 mengutamakan teknik pernapasan dan visualisasi. Lalu yang dilanjutkan dengan informan 2 menggunakan metode regulasi detak jantung dan terakhir informan 3 menggunakan rangsangan eksternal dari pelatih untuk mengembalikan fokus dari atlet tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya mengungkapkan bahwa kecemasan kompetitif yang dialami atlet nasional Pencak Silat muncul melalui dua komponen utama, yaitu aspek kognitif dan aspek somatik yang saling memengaruhi performa atlet. Berdasarkan wawancara mendalam terhadap atlet nasional ditemukan bahwa kecemasan bukan



hanya muncul menjelang pertandingan, tetapi juga berkembang selama persiapan dan pemanasan. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet berbeda setiap orangnya, seperti dipengaruhi pengalaman bertanding, kepercayaan diri, dukungan pelatih, dan keberhasilan sebelumnya. Atlet yang memiliki banyak pengalaman menunjukkan kemampuan regulasi kecemasan lebih baik dibandingkan atlet dengan pengalaman lebih sedikit.

Kecemasan Kognitif

Hasil dari wawancara Kecemasan Kognitif merupakan salah satu temuan yang paling dominan dalam penelitian ini. Berdasarkan wawancara mendalam terhadap atlet nasional menunjukkan pola kekhawatiran yang intens menjelang pertandingan, seperti takut gagal, khawatir mengecewakan pelatih, dan kekhawatiran terhadap evaluasi penonton. Penelitian yang dilakukan oleh (Ahmedov et al., 2025) kecemasan akan takut gagal mempengaruhi performa pada atlet terlebih lagi pada atlet perempuan yang lebih tinggi tingkat kecemasan dalam pra-pertandingan. Pikiran-pikiran negatif terus muncul secara berulang dan sulit dikendalikan, terutama pada atlet yang memiliki pengalaman sedikit dalam bertanding.

Menurut (Muhammad Fixi Nurcahyadi, 2024) Kecemasan kognitif mempengaruhi kekhawatiran dan pikiran negatif yang dapat mengganggu konsentrasi atlet selama pertandingan. Sejalan dengan hasil penelitian (Haraldsdottir & Watson, 2021) yang mengungkapkan bahwa ketegangan psikologis pada atlet sangat dipengaruhi oleh persepsi ancaman terhadap performa, seperti tekanan lingkungan serta pengalaman emosional saat latihan maupun bertanding. Dalam hal tersebut menemukan bahwa beban psikologi yang dimiliki oleh seorang atlet berupa kecemasan, dan rasa takut mengecewakan. Kecemasan kognitif berada dalam kategori tinggi yang sangat mempengaruhi atlet dalam mengambil keputusan dan kehilangan fokus saat melakukan pertandingan (Mohammad Noval Baghaskara et al., 2025)

Atlet nasional yang memiliki pengalaman masa lalu yang buruk, seperti salah strategi yang mengakibatkan atlet tersebut dimarahi oleh pelatih yang menjadi sumber kekhawatiran yang muncul saat pertandingan akan dimulai. Hasil wawancara tersebut sejalan dengan penelitian (Noviansyah & Jannah, 2021) menemukan bahwa kecemasan kognitif pada atlet beladiri berhubungan erat dengan pengalaman masa lalu, seperti akan takut dimarahi dan takut salah mengambil strategi, serta konsekuensi sosial terhadap performa yang buruk. Yang juga diperkuat oleh penelitian (Kusumadewi et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa kecemasan kognitif berasal dari faktor eksternal yaitu dari pelatih, penonton, serta peranan lawan tanding yang akan dihadapi.

Kecemasan Somatik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet mengalami kecemasan somatik saat latihan atau bertanding yang memengaruhi kondisi fisik maupun psikologisnya, seperti munculnya rasa tegang, keraguan, serta gangguan fokus. Temuan dalam wawancara ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menegaskan kecemasan somatik merupakan respons umum yang dialami atlet ketika menghadapi tekanan dalam bertanding. Penelitian yang dilakukan oleh (Annisa & Kurniawan, 1851) menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet dapat muncul dalam bentuk somatik yang mempengaruhi performa saat bertanding. Seorang atlet memiliki kecemasan somatik yang paling tinggi dibandingkan dengan kecemasan yang lainnya (Piara Septiya Ariyanti et al., 2024).



Menurut (Putri et al., 2025) Kecemasan Somatik merupakan kecemasan yang paling dominan yang dapat mengganggu kemampuan atlet untuk mempertahankan performa yang berdampak negatif terhadap diri seorang atlet.

Dari hasil wawancara juga ditemukan bahwa atlet tersebut bisa menangani kecemasan somatik dengan pengendalian diri sehingga mengurangi terjadinya kecemasan berlebihan yang mengakibatkan rasa tegang. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh seorang atlet sangat mempengaruhi kecemasan, dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi akan mengurangi risiko adanya kecemasan somatik.

Dampak Kecemasan

Kecemasan memengaruhi kemampuan fokus, pengambil keputusan serta koordinasi gerakan tubuh pada atlet secara signifikan. Hasil wawancara terhadap atlet mengungkapkan bahwa pikiran yang tidak stabil, hilangnya fokus ketika menghadapi serangan lawan, serta perlambatan respon yang menjadi pengalaman yang sering muncul saat kecemasan meningkat. Gangguan fokus yang muncul ini menghambat fungsi eksekutif otak. Hasil wawancara ini sejalan dengan penelitian (Eysenck et al., 2007), yang menyatakan bahwa kecemasan mengurangi kapasitas top-down control dan meningkatkan bottom-up attention, yang menyebabkan seorang atlet mudah terdistraksi oleh hal kecil yang tidak sesuai.

Menurut (Marwat et al., 2021) kecemasan kompetitif mempunyai pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja atlet. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara terhadap atlet yang dimana atlet mengungkapkan bahwa kecemasan kompetitif ini sangat berpengaruh dalam konsentrasi yang mengakibatkan atlet tersebut kehilangan fokus saat bertanding dan bahkan mempengaruhi gerakan tubuh.

Hubungan Kecemasan dan Risiko Cedera

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan risiko cedera melalui ketegangan otot, gangguan fokus, serta gerakan yang tidak terkontrol. Yang dimana informan 1 mengungkapkan bahwa ia pernah mengalami cedera ketika merespon serangan lawan dikarenakan tidak fokus. Dilanjutkan dengan informan 2 yang mengungkapkan bahwa trauma cedera sebelumnya membuatnya lebih berhati-hati dalam melakukan gerakan. Hasil wawancara ini sejalan dengan penelitian (Danielle Batistuta Kunarto et al., 2025) yang mengungkapkan bahwa atlet yang mengalami pasca cedera memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Hal ini dikarenakan riwayat cedera dapat menimbulkan kekhawatiran yang mendalam bagi seorang atlet yang sulit dilupakan.

Menurut(Supriaten & Astrella, 2021), semakin berat cedera yang pernah dialami oleh seorang atlet maka kecemasan yang dirasakan atlet juga sangat meningkat, tetapi sebaliknya dengan cedera yang dialami atlet ringan atau sedang kecemasan yang dirasakan oleh atlet akan berkurang atau rendah. Ini sejalan dengan hasil wawancara informan 3 yang mengungkapkan bahwa ia tidak merasakan kecemasan yang berlebihan dikarenakan sering bertanding dan bisa lebih fokus menghadapi lawan.



Strategy Coping (Penanganan Kecemasan)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam mengatasi kecemasan, atlet menggunakan berbagai jenis strategi coping yang berbeda, baik dari segi fisiologis maupun kognitif. Seperti yang dilakukan informan 1 dan 2 melakukan teknik pernapasan dalam, penyesuaian jantung, dan fokus pada proses . Pelatihan yang dapat mengatur kestabilan pernapasan, penyesuaian jantung dapat digunakan sebagai intervensi efektif untuk mengurangi kecemasan kognitif dan fisiologis seorang atlet (Teori, 2022).

Sejalan dengan penelitian (Aqobah et al., 2022)relaksasi sangat efektif untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan dan juga disarankan untuk mendengarkan musik untuk merilekskan tubuh atlet. Teknik sederhana dalam menghadapi kecemasan yaitu teknik relaksasi deep breathing yang mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesadaran pentingnya mengatur pernapasan (Setiawati et al., 2024).

Menurut (Gazali et al., 2023) penerapan Mindfulness Meditation sangat membantu dalam menghadapi kecemasan, dengan proses meditasi kecemasan yang diakibatkan cedera masa lalu dapat dikurangi dengan melakukannya secara bertahap.

Yang dilanjutkan dengan informan 3 yang bergantung pada dukungan pelatih, seperti arahan verbal hingga stimulus fisik untuk mengembalikan fokus. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi atlet tidak hanya bergantung kemampuan individu, tetapi juga dukungan eksternal. Sejalan dengan penelitian (Leguizamo et al., 2023) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial seperti teman, pelatih, dan keluarga sangat penting dalam membantu proses pemulihan kecemasan yang dihadapi oleh atlet. Dengan adanya dukungan ini mampu mengubah pikiran dan sikap atlet untuk menangani kecemasan dan mengurangi risiko cedera.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa setiap kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet muncul melalui dua komponen utama, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Keduanya saling mempengaruhi dan berdampak langsung pada kesiapan mental. Kecemasan kognitif tercermin dari pikiran negatif seperti takut gagal, takut mengecewakan pelatih serta orang terdekat (keluarga). Sementara itu, kecemasan somatik dapat dilihat dari respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, gemetar hingga pandangan yang tidak stabil. Kedua aspek ini terbukti mengganggu fokus hingga menghambat koordinasi gerak tubuh atlet. Tingkat kecemasan yang dialami seorang atlet dapat dipengaruhi oleh faktor pengalaman, tingkat kepercayaan diri serta dukungan lingkungan.

Selain itu, penelitian juga mengungkapkan adanya hubungan antara kecemasan dengan risiko cedera. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gerakan tubuh kaku, tidak terkontrol serta reaksi tubuh yang terlambat sehingga meningkatkan risiko cedera pada atlet. Strategi yang tepat dalam penanganan kecemasan yaitu, visualisasi positif, regulasi detak jantung, relaksasi hingga dukungan dari orang terdekat. Oleh karena itu, Dalam pembinaan seorang atlet harus memperhatikan yang namanya aspek psikologis karena pengelolaan kecemasan yang tepat dapat meningkatkan performa dan juga mengurangi risiko cedera.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmedov, F., Shopulatov, A., Muqimov, M., Salikhova, R., Kuldashev, S., & Zakirov, F. (2025). Pre-competition anxiety and fear of failure in athletes of varying age and gender. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 29(2), 114–120. <https://doi.org/10.15391/snsv.2025-2.02>
- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996%0A>
- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104–115. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487%0A> <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487/39654>
- Annisa, R. K. U. N., & Kurniawan, A. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional*. 2(54), 107–118.
- Aqobah, Q. J., Rhamadian, D., Keolahragaan, I., Kedokteran, F., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2022). *DAMPAK KECEMASAN (ANXIETY) DALAM OLAHRAGA TERHADAP ATLET THE IMPACT OF ANXIETY IN SPORTS ON ATHLETES* Ilmu Keolahragaan , Fakultas Kedokteran , Universitas Sultan Ageng Tirtayasa ,. 1(1), 33–39.
- Bhardwaj, M., & Devi, V. (2024). The impact of competitive anxiety on athletic performance: A comprehensive review. *International Journal of Physiology, Health and Physical Education*, 6(1), 102–105. <https://doi.org/10.33545/26647265.2024.v6.i1b.62>
- Danielle Batistuta Kunarto, Abdul Aziz Hakim, Pudjijuniarto Pudjijuniarto, Made Pramono, & Anna Noordia. (2025). Analisis Tingkat Kecemasan Pasca Cedera pada Pemain Futsal Putra Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 4(2), 453–467. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v4i2.6345>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Gazali, A. V., Satiadarma, M. P., & Dharmawan, U. S. (2023). *Penerapan Mindfulness Based Art Therapy Untuk Dengan Gangguan Kecemasan*. 7(3), 671–680.
- Haraldsdottir, K., & Watson, A. M. (2021). Psychosocial Impacts of Sports-related Injuries in Adolescent Athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20(2), 104–108. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000809>
- Kusumadewi, I. A., Ghazali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p107-114>
- Leguizamo, F., Núñez, A., Gervilla, E., Olmedilla, A., & Garcia-Mas, A. (2023). Exploring attributional and coping strategies in competitive injured athletes: a qualitative approach. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287951>
- Luthfi, M. H., Subarjah, H., & Hamidi, A. (2024). Analisis Stress Level Terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Mahasiswa Atlet. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 287–293.
- Maldi, E. P., Komaini, A., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2020). Analisis Faktor Resiko Cedera Atlet



- Ditinjau Dari Sarana Dan Prasarana. *Jurnal Stamina*, 3, 354–359.
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/issue/view/16>
- Marwat, N. M., Islam, S. Z. ul, Luqman, M. S., Manzoor, M., & Irfanullah. (2021). Effect of Competition Anxiety on Athletes Sports Performance: Implication for Coach. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(3), 1460–1464. <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.93146>
- Mohammad Noval Baghaskara, Aulya Safiyna Nuuril Anwari, Anung Priambodo, & Achmad Widodo. (2025). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dengan Cabang Olahraga Voli ketika Pertandingan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3(1), 175–184.
<https://doi.org/10.55606/jig.v3i1.3492>
- Muhammad Fixi Nurcahyadi, D. T. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta Exploring Mental Toughness and Competitive Anxiety Among Water Rafting Athletes in Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 229–237.
- Noviansyah, I., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET BELADIRI. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–7.
- Piara Septiya Ariyanti, Pudjijuniarto Pudjijuniarto, Joesoef Roepajadi, & Made Pramono. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Hasics Swimming Club Dalam Mengikuti Perlombaan Renang Antar Pelajar di Surabaya Tahun 2024. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 24–35. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.147>
- Purnomo, E., Setyawati, H., Kristiyanto, A., & Purnomo, E. (2024). Dampak Cidera Terhadap Psikologi Atlet Pencak Silat. 577–585.
- Putri, S. A., Pratama, R. S., Haryono, S., & Romadhoni, S. (2025). Tingkat Kecemasan Pada Atlet Petanque : Analisis Faktor Penyebab dan Dampaknya Terhadap Performa. 5(September), 299–309.
- Rohmatika, I. (2021). Kajian Psikologi Olahraga Terhadap Performa Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 179–186.
- Sajedi, H., & Kirkbir, F. (2020). The Effect of Competitive Anxiety on the Injury Level of Student-Athletes of Karadeniz Technical University. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 98. <https://doi.org/10.5296/jei.v6i2.17365>
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464.
<https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1236>
- Salfina, Y. F., & Aulia, P. (2021). Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 289–295. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/946>
- Sánchez-ruiz, R., Gil-caselles, L., García-naveira, A., Arbinaga, F., Ruiz-barquín, R., & Olmedilla-zafra, A. (2025). *Competitive Anxiety , Sports Injury , and Playing Category in Youth Soccer Players*. 1–18.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14.
<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). Psikologi rehabilitasi



- cedera olahraga pada atlet Psychology of sports injuries rehabilitation in athletes Dinda Arisetya Purwadi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 210–219.
- Supriaten, E., & Astrella, N. B. (2021). Pengaruh Cedera terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Satria Agung. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(2), 122–138. <https://doi.org/10.35891/jip.v7i2.2420>
- Teori, J. P. (2022). *Dampak Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak Impact of Autogenic Relaxation Training On Shooting Student Athlete ' s Cognitive Anxiety Miftakhul Jannah , Diana Rahmasari , Damajanti Kusuma Dewi , 1)*, 93–101.