



Peran Bimbingan dan Konseling pada Atlet yang Mengalami Kecemasan Menjelang Pertandingan

Najwa Auliya Helmida

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
najwahelmida@students.unnes.ac.id

Rivan Saghita Pratama

Universitas Negeri Semarang
rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id

Abstract

This study examines the role of guidance and counseling in helping athletes manage pre-competition anxiety through a literature review method. Various factors contributing to athlete anxiety, such as pressure from spectators, demands from coaches, fear of failure, risk of injury, and low self-confidence, are identified as key triggers. To address this anxiety, several strategies are applied, including competitive, cognitive, somatic techniques, relaxation, and self-regulation. Guidance and counseling, particularly through the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach, play a significant role in helping athletes recognize and modify negative thought patterns, as well as develop self-control skills. This approach effectively reduces anxiety, enhances calmness, and improves athlete performance under competitive pressure.

Keywords: Strategy, Anxiety, Athletes

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran bimbingan dan konseling dalam membantu atlet mengelola kecemasan menjelang pertandingan melalui metode kajian literatur. Berbagai faktor penyebab kecemasan atlet, seperti tekanan dari penonton, tuntutan pelatih, ketakutan akan gagal, resiko cedera, dan rendahnya rasa percaya diri, diidentifikasi sebagai pemicu utama. Untuk mengatasi kecemasan tersebut diterapkan berbagai strategi termasuk teknik kompetitif, kognitif, somatik, relaksasi, serta regulasi diri. Bimbingan dan konseling khususnya melalui pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku (CBT), memberikan kontribusi yang signifikan dengan membantu atlet mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta melatih keterampilan pengendalian diri. Pendekatan ini mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan, dan memperbaiki performa atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Kata Kunci: Strategi, Kecemasan, Atlet

I. Pendahuluan

Dalam dunia olahraga, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Agar atlet dapat menampilkan



performa terbaiknya, mereka membutuhkan kemampuan yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis, terutama emosi seperti kecemasan (Arifin, 2024). Kecemasan menjelang pertandingan merupakan salah satu fenomena yang sering dialami oleh atlet di berbagai tingkat kompetisi. Atlet yang akan berkompetisi seringkali menghadapi tekanan besar dalam upaya mencapai performa optimal di setiap pertandingan. Tekanan ini tidak hanya berasal dari ekspektasi pribadi, tetapi juga dari pelatih, rekan setim, keluarga, serta penggemar. Akibatnya, banyak atlet yang mengalami kecemasan menjelang pertandingan, yang berpotensi mengganggu performa mereka di lapangan.

Kecemasan ini dapat muncul dari berbagai bentuk, mulai dari kegelisahan berlebihan, ketakutan gagal, hingga kesulitan berkonsentrasi, yang berdampak negatif pada kinerja dan kesehatan mental atlet. Kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap suatu situasi dan kondisi atau kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan yang dimunculkan karena gejala psikologis akibat keadaan yang baru saja muncul (Lestari et al., 2022). Sumber kecemasan dari dalam diri diantaranya adalah atlet bermain baik sekali atau sebaliknya, munculnya pemikiran negatif karena dicemooh oleh pendukung lawan, adanya pikiran puas diri. Sedangkan sumber kecemasan yang berasal dari luar diri atlet adalah stimulus yang membingungkan, pengaruh penonton, dan lawan yang tidak sebanding (Hamid, 2024). Gejala-gejala kecemasan ini biasanya ditandai dengan jantung berdegup cepat, produksi keringat yang berlebihan, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan dan masih banyak lagi (ILHAM, 2018).

Kecemasan menjelang pertandingan tidak boleh dianggap remeh, karena dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik atlet secara keseluruhan. Dalam situasi tersebut, peran bimbingan dan konseling menjadi sangat penting. Pendekatan bimbingan dan konseling memberikan dukungan psikologis yang dapat membantu atlet mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengoptimalkan persiapan mental sebelum menghadapi pertandingan. Konseling bagi atlet yang mengalami kecemasan pertandingan biasanya difokuskan pada teknik-teknik untuk mengurangi stress, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan strategi koping yang efektif. Dengan bantuan profesional dalam bidang bimbingan dan konseling, atlet



dapat belajar memahami sumber kecemasan mereka, serta menemukan cara untuk mengatasinya secara konstruktif.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab kecemasan atlet, mengeksplorasi peran penting bimbingan dan konseling dalam membantu atlet mereduksi kecemasan, serta mengembangkan strategi mengatasi kecemasan pada atlet.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menjelaskan seluruh temuan yang berkaitan dengan topik penelitian dan menjawab pertanyaan penelitian yang telah diidentifikasi sebelumnya. Data yang telah digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder artikel ilmiah dalam negeri yang dapat ditemui melalui *database* Google Scholar dan Sinta. Strategi yang digunakan dalam pencarian literatur antara lain dengan menggunakan kata kunci peran bimbingan konseling pada atlet, strategi mengatasi kecemasan, kecemasan menjelang pertandingan. Terdapat 4 tahapan dalam pelaksanaan literature review, terdiri atas menentukan topik yang akan diteliti pada tinjauan literatur, mengidentifikasi objek penelitian dalam tinjauan literatur, mengidentifikasi kata kunci pencarian, mengumpulkan dan memilih artikel yang relevan dengan tema tinjauan literatur, sehingga artikel yang dikumpulkan sesuai dengan penelitian mengenai “Peran Bimbingan dan Konseling pada Atlet yang Mengalami Kecemasan Menjelang Pertandingan”.

III. Hasil Dan Pembahasan

Dalam penelitian yang berjudul *Peran Bimbingan dan Konseling Terhadap Atlet yang Mengalami Kecemasan Menjelang Pertandingan*, menggunakan metode kajian literatur untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai penelitian yang relevan. Hasil dari penelitian ini akan disajikan dalam beberapa bagian yang membahas temuan utama terkait penyebab atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding, peran bimbingan dan konseling dalam membantu atlet mereduksi kecemasan serta strategi pencegahan kecemasan pada atlet. Setiap bagian akan diuraikan secara terperinci berdasarkan literatur yang telah dianalisis:

1. Faktor Penyebab Kecemasan Pada Atlet Menjelang Pertandingan

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan menjelang pertandingan. Faktor-faktor tersebut meliputi:

a. Adanya Pengaruh dari Penonton

Kehadiran penonton merupakan salah satu faktor penyebab atlet mengalami kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Suprono & Siantoro, 2022), dengan adanya penonton maka dapat mempengaruhi kondisi mental dari atlet baik itu dalam hal positif maupun negatif. Pengaruh dalam hal positif bisa berbentuk dukungan yang dapat membangkitkan rasa semangat para atlet dalam pertandingan. Sementara itu pengaruh negatifnya seperti melontarkan kata kata yang bersifat mencemooh sehingga membuat atlet merasa tertekan dan cemas (Hindiari & Wismanadi, 2022). Kecenderungan masyarakat akan menilai atlet secara positif ketika atlet itu menang dan menilai negatif apabila atlet itu kalah.

b. Adanya Pengaruh dari Pelatih

Studi oleh (Suprono & Siantoro, 2022) mengungkapkan kehadiran pelatih dalam pertandingan juga menjadi faktor penyebab kecemasan. Kehadiran pelatih seringkali menjadi pemicu semangat bagi para atlet, lantaran dengan adanya pelatih maka dia merasa bahwa pertandingannya akan berjalan secara optimal karena ada yang memberi instruksi dan motivasi yang membangkitkan semangat. Namun disamping hal itu, atlet juga bisa merasakan tertekan karena target dari pelatih yang sangat tinggi. Hal ini membuat atlet kehilangan konsentrasi saat pertandingan.

c. Kegagalan dalam Pertandingan

Dalam penelitian yang dilakukan (Oktaviani et al., 2023) menggarisbawahi, atlet mengalami kecemasan yang tinggi juga karena disebabkan oleh kondisi lawan yang bertanding sangat *powerfull* dan dengan kemampuan yang lebih baik dibandingkan atlet junior. Sementara itu menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hindiari & Wismanadi, 2022), takut akan kegagalan adalah

perasaan takut dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga bermacam ego atlet.

d. Takut Terjadinya Cidera

Studi oleh (Nindyowati, 2016) mengungkapkan bahwa atlet cenderung tidak percaya diri ketika pertandingan karena sebelumnya pernah terjadi cidera dan takut cidera itu akan kambuh. Kecemasan pada atlet dengan riwayat cidera bertambah karena mereka perlu mempersiapkan diri dalam menghadapi tekanan selama pertandingan.

e. Kurangnya Rasa Percaya Diri

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Abi Permana & Priambodo, 2022) mengungkapkan kecemasan ini dapat timbul karena rendahnya rasa percaya diri pada atlet. Faktor ini juga didukung oleh kurangnya dalam mengontrol emosional, target dan tujuan, serta pengalaman bertanding. Sementara menurut penelitian yang dilakukan oleh (Falaahudin et al., 2021) kecemasan ini dapat muncul ketika atlet merasa harga dirinya terancam, menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat.

2. Strategi Mengatasi Kecemasan pada Atlet

Berdasarkan hasil dari kajian literatur yang telah dilakukan dapat diungkapkan beberapa srategi dalam penanganan kecemasan pada atlet:

a. Aspek Strategi Kompetitif

Studi oleh (Trisaputra et al., 2022), mengungkapkan bahwa dalam mengatasi kecemasan pada atlet, pelatih dapat melakukan strategi kompetitif dimana pelatih membantu atlet dalam mengembangkan semangat melalui bentuk motivasi membangkitkan rasa tidak takut akan kegagalan dalam diri atlet.

b. Aspek Strategi Kognitif

Dalam penelitian (Trisaputra et al., 2022) juga mengungkapkan, pelatih dapat membantu atlet mengatasi kecemasan dengan cara menguatkan citra positif dalam diri atlet, menguatkan atlet agar menerima evaluasi sebagai bagian dari pembelajaran.

c. Aspek Strategi Somatik

Studi oleh (Trisaputra et al., 2022) menggarisbawahi, pelatih tidak menerapkan pola latihan khusus dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan. Peranan yang diberikan pelatih dalam mengatasi hanya sebatas memberikan pengaruh pada kejiwaan atlet, respon fisik agar atlet rileks dan berkomunikasi dengan intens agar atlet lebih tenang.

d. Teknik Rileksasi

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Renata et al., 2024) mengungkapkan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu teknik terapi berupa pemberian instruksi untuk menciptakan keadaan tenang dan nyaman bagi atlet serta guna melatih otot agar menjadi lebih rileks. Teknik ini juga merupakan penanganan psikologis yang membantu untuk menurunkan kondisi keterangsangan tubuh yang ditimbulkan oleh stres.

e. Regulasi Diri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hamid, 2024), mengatakan bahwa atlet juga dapat menangani kecemasan dengan melakukan regulasi diri yaitu dengan meregulasi emosi. Kemampuan atlet dalam melakukan reglasi diri inilah yang akhirnya bisa membuat atlet tetap tenang menjelang pertandingan (Tarigan, 2024). Selain meregulasi emosi negatif yang ada pada diri, atlet juga bisa memberikan afirmasi positif kepada dirinya sendiri guna meningkatkan rasa percaya diri menjelang pertandingan. Sejalan dengan itu (Nissa & Soenyoto, 2021) juga berpendapat bahwa regulasi diri merupakan salah satu komponen yang mampu mengurangi efek negatif dari kecemasan dan meningkatkan kemampuan atlet meskipun dalam tekanan.

3. Peran bimbingan dan konseling dalam membantu atlet mengelola kecemasan

Peran bimbingan dan konseling memiliki kontribusi yang penting dalam membantu atlet mengelola kecemasan. Berdasarkan literatur yang dikaji, pendekatan Konseling Kogitif-Perilaku (CBT) merupakan salah satu metode yang tepat dalam mereduksi kecemasan pada atlet menjelang pertandingan. Konseling Kognitif-Perilaku memandang bahwa perkembangan manusia didasarkan pada pengalaman belajar yang



berbeda pada masing masing individu, pengalaman unik yang diberikan oleh lingkungan dan pemahaman kognisi individu terhadap dunia (Apriliana et al., 2019). Dalam konteks pengelolaan kecemasan pada atlet, CBT berfokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir negatif yang dapat memicu kecemasan serta dapat membantu individu mengembangkan strategi perilaku yang lebih adaptif (Fitriana et al., 2021). Dalam konteks bimbingan dan konseling olahraga, pendekatan ini dapat diterapkan untuk membantu atlet mengidentifikasi pikiran pikiran irasional atau berlebihan yang dapat mengganggu kinerja mereka, serta melatih respons emosional dan perilaku yang lebih produktif (Pujiati et al., 2018). Konselor dapat membantu dengan menggunakan teknik CBT untuk membangun keterampilan pengendalian diri, seperti teknik relaksasi, visualisasi, dan penetapan tujuan yang realistis sehingga atlet dapat mengatasi tekanan kompetisi dan tampil lebih baik tanpa terbebani oleh kecemasan yang berlebihan.

IV. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami atlet menjelang pertandingan itu dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti pengaruh dari penonton, harapan pelatih, takut akan kegagalan, resiko cedera serta kurangnya rasa percaya diri. Untuk mengatasi kecemasan tersebut dapat dilakukan beberapa strategi seperti teknik kompetitif, kognitif, somatik dan relaksasi. Selain itu regulasi diri dan afirmasi positif juga diperlukan untuk membantu atlet menjaga ketenangan. Peran bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan pada atlet adalah dengan membantu atlet yang mengalami kecemasan menggunakan pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku. Pendekatan ini berfokus pada teknik relaksasi, visualisasi dan penetapan tujuan yang realistis sehingga atlet dapat menghadapi tekanan kompetisi dengan lebih tenang.

Daftar Pustaka

- Abi Permana, D., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan Dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 4–12.
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 3(1), 21–30.



- Arifin, F. (2024). Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bola Basket. *VISA: Journal Of Vision And Ideas*, 4(2), 715–728.
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Rachman, A. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet Untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19.
- Fitriana, F., Puspita, Y., Suhaili, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Yahanan, Y. (2021). Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Social Anxiety Siswa. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 349–356.
- Hamid, M. W. (2024). Peran Motivasional Self-Talk Pada Mahasiswa-Athlet Yang Mengalami Kecemasan Pra-Pertandingan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(1), 46–51.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- ILHAM, H. K. M. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol*, 17(2), 28–35.
- Lestari, N., Firdausi, D. K. A., Sari, K., Sagita, P., Cahyati, C., Kariato, D., Prasetyo, R., & Irawan, D. (2022). Tingkat Kecemasan Dan Motivasi Atlet Basket Bangka Belitung Saat Menjelang Pertandingan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 10–16.
- Nindyowati, M. H. (2016). *TINGKAT KECEMASAN ATLET AEROMODELLING KELAS FREE FLIGHT SETELAH MENGALAMI CEDERA BAHU MENJELANG PERTANDINGAN DI IST AKPRIND FLYING CONTEST (IFC) TAHUN 2016*.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2(1), 267–Â.
- Oktaviani, E. C., Mariskha, S. E., & Umaroh, S. K. (2023). *TINGKAT KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET CABANG OLAHRAGA TENIS DI KOTA SAMARINDA. MOTIVASI*, 9(1), 1–7.
- Pujiati, I., Noviandari, H., & PGRI, P. S. N. F. U. (2018). *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa*.
- Renata, M. A., Zakaria, D. A., & Asmara, H. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap



- Pengurangan Kecemasan Menjelang Pertandingan Bola Voli. *SEMNASPOR*, 1(1), 605–610.
- Suprono, R. D. F., & Siantoro, G. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Ku 15 Tahun Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik Pada Saat Menjelang Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 20–27.
- Tarigan, R. (2024). PSIKOLOGI OLAHRAGA KUNCI PRESTASI DAN KESEIMBANGAN EMOSIONAL. *Circle Archive*, 1(4).
- Trisaputra, M. A., Lestari, H., & Fajar, M. (2022). Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola SMA Negeri 1 Sekayu. *JOLMA*, 2(2), 86–102.