



Kecemasan Kompetisi: Tinjauan Kritis Literatur Psikologi Olahraga Berdasarkan *Multidimensional Anxiety Theory*

Patris L. Lengmani¹, Marzuki Galeko²

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, STKIP Muhammadiyah Kalabahi, Indonesia

Korespondensi: lengmanipatris@gmail.com

Riwayat Artikel

Naskah yang diserahkan:
15 April 2025
Naskah direvisi:
10 Mei 2025
Diterima untuk publikasi:
28 Juni 2025

Kata kunci

Kecemasan Kompetitif;
Psikologi Olahraga;
Multidimensional Anxiety
Theory;
Performa Atlet;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena kecemasan dalam olahraga kompetitif dengan pendekatan sistematis berdasarkan kerangka *Multidimensional Anxiety Theory* (MAT) yang dikembangkan oleh Martens et al. (1990). MAT memandang kecemasan sebagai respons multidimensi yang mencakup kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan self-confidence sebagai faktor penyeimbang. Dalam praktiknya, kecemasan kognitif dikaitkan dengan pikiran negatif dan ketakutan gagal, sedangkan kecemasan somatik ditandai oleh gejala fisiologis seperti ketegangan otot dan detak jantung meningkat. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan panduan PRISMA untuk menyaring artikel dari database elektronik terindeks. Dari 1.120 artikel yang ditemukan, terpilih lima artikel relevan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif masih menjadi tantangan signifikan bagi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dan kelompok usia remaja. Mental toughness terbukti memiliki peran besar dalam menekan tingkat kecemasan baik secara kognitif maupun somatik, serta memperkuat kepercayaan diri. Selain itu, intervensi psikologis seperti latihan mental, mindfulness, dan regulasi emosi efektif dalam menurunkan kecemasan sebelum bertanding. Meskipun sebagian besar atlet menunjukkan kecemasan dalam kategori rendah, aspek kognitif tetap menjadi dimensi dominan yang berpotensi mengganggu fokus dan performa. Oleh karena itu, penguatan kesiapan mental melalui intervensi berbasis teori seperti MAT perlu diintegrasikan dalam program pembinaan atlet. Kesimpulannya, MAT merupakan kerangka teoretis yang relevan dan aplikatif untuk memahami dan mengelola kecemasan kompetitif secara menyeluruh, dan perlu diterapkan secara kontekstual sesuai karakteristik atlet dan jenis olahraga yang dijalani.

Lengmani, P. L., Galeko, M. (2025). Kecemasan Kompetisi: Tinjauan Kritis Literatur Psikologi Olahraga Berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.10>

Pendahuluan

Pada era moderenisasi khususnya pada dunia olahraga, performa atlet tidak lagi dipahami semata-mata sebagai hasil dari kemampuan fisik dan teknik semata saja namun juga sebagai hasil dari integrasi kompleks (Putra et al., 2024). Adapun integrasi tersebut melibatkan antara unsur fisik (Kang et al., 2024), psikologis (Lopes, 2024), sosial (Fusco et al., 2025), dan kognitif (Cheng et al., 2024). Karena pada dasarnya, seorang atlet yang dipersiapkan untuk tampil dalam kompetisi tidak hanya dibekali dengan pelatihan fisik dan strategi permainan, tetapi juga diberikan pembinaan psikologis untuk mengelola tekanan mental dan emosional yang muncul dalam situasi kompetitif (Kusuma & Rindaningsih, 2024). Adapun salah satu aspek psikologis yang sangat krusial dalam konteks ini adalah kecemasan (anxiety), yang dalam psikologi olahraga telah lama diidentifikasi sebagai salah satu determinan utama performa atlet, baik secara langsung maupun tidak langsung (Yusuf, 2024).

Untuk itu, dalam pembinaan atlet muda hendaknya menyelaraskan kesiapan fisik dan kesiapan mental dengan tujuan agar mereka mampu menghadapi tekanan kompetisi dengan tingkat kecemasan yang adaptif. Dalam kerangka ideal tersebut, atlet seharusnya mampu menjaga fokus, kepercayaan diri, dan kontrol diri saat berada dalam tekanan pertandingan. Oleh karena itu, pendekatan pembinaan atlet yang ideal menuntut adanya pemahaman mendalam terhadap dinamika psikologis atlet (Thrower et al., 2024), (Stambulova et al., 2021), (Low et al., 2023), (Low et al., 2023) khususnya mengenai kecemasan yang muncul menjelang atau selama kompetisi (Katz et al., 2025), (Wlaż et al., 2025). Dengan adanya pemahaman yang mendalam tersebut, resiko terjadinya kecemasan dalam diri atlet akan sangat rendah. Disisi lain juga, peforma atlet juga akan semakin bagus dalam pelaksanaan kompetisi maupun sebelum kompetisi.



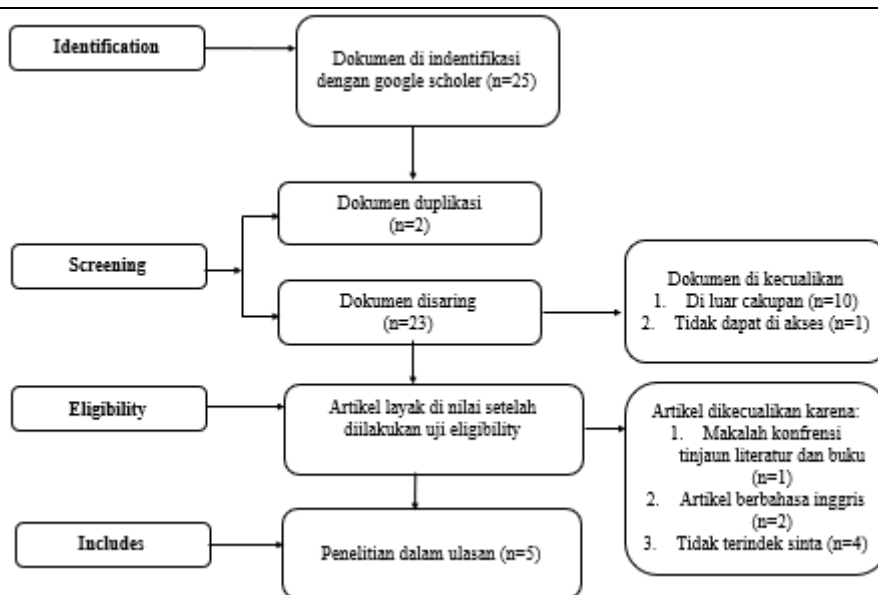
Namun dalam kenyataan yang ada, kecemasan ini masih menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh banyak atlet, khususnya pada level remaja maupun amatir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak atlet mengalami gangguan performa akibat kecemasan berlebihan yang tidak terkelola secara optimal (Mulvey, 2024), (Beenen et al., 2025) (S et al., 2023). Gejala yang ditunjukkan meliputi ketegangan otot, kesulitan konsentrasi, keputusan permainan yang tergesa-gesa, hingga menurunnya koordinasi motorik (Kaplánová, 2024). Disisi lain juga, kecemasan kompetitif ini menjadi pemicu cedera karena hilangnya kontrol gerak (Azhari et al., 2025). Namun banyak klub olahraga masih yang memandang kecemasan ini adalah factor yang biasa-biasa saja dan tidak terlalu mempengaruhi peforma dari para atlet. Di tambah lagi dengan fokus pelatihan masih mengedepankan peningkatan keterampilan fisik dan taktik, sementara aspek psikologis seperti kecemasan seringkali dianggap sebagai masalah personal yang harus diatasi sendiri oleh atlet.

Merujuk dari hal tersebut, aspek kecemasan ini hendaknya di sikapi secara serius baik para pelatih maupun atlet. Adapun Langkah utama yang dapat digunakan adalah dengan mengidentifikasinya dan mengkajinya secara akademis guna untuk menunjang kebutuhan dari para atlet maupun pelatih kedepannya. Di sisi lain juga, telah terdapat beragam teori yang telah digunakan untuk menjelaskan fenomena kecemasan dalam olahraga. Salah satu teori yang paling banyak digunakan dan mendapat perhatian luas adalah *Multidimensional Anxiety Theory (MAT)* yang dikembangkan oleh Martens et al. (1990). Teori ini membedakan antara dua komponen utama kecemasan, yaitu *kognitif anxiety* yang berkaitan dengan pikiran negatif dan kekhawatiran, serta *somatik anxiety* yang berhubungan dengan reaksi fisiologis seperti jantung berdebar atau otot tegang. Ditambah lagi bahwa MAT ini juga menempatkan *self-confidence* sebagai variabel yang mampu memoderasi pengaruh kecemasan terhadap performa. Dengan pendekatan multidimensi ini, MAT memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika kecemasan atlet dalam berbagai situasi kompetisi.

Namun demikian, hasil-hasil penelitian yang menguji validitas dan penerapan MAT dalam konteks olahraga menunjukkan adanya ketidakkonsistenan dan keragaman temuan. Beberapa studi menyatakan bahwa kecemasan kognitif selalu berdampak negatif terhadap performa, sementara kecemasan somatik bisa memiliki efek positif dalam kadar tertentu. Di sisi lain, sejumlah penelitian justru menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan performa sangat bergantung pada jenis olahraga (individu atau tim), tingkat pengalaman atlet, jenis kompetisi, hingga faktor gender. Ketidakkonsistenan ini menunjukkan adanya gap antara kerangka teoretis MAT dan implementasinya di lapangan, serta pentingnya dilakukan tinjauan kritis terhadap berbagai literatur yang telah menggunakan teori ini sebagai dasar analisis. Untuk itu, dalam pelaksanaan penelitian ini akan menyajikan tinjauan kritis dan sistematis terhadap literatur-literatur yang relevan, baik yang mendukung maupun yang bertentangan dengan asumsi dasar MAT. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemetaan konseptual dan empiris yang lebih tajam mengenai bagaimana kecemasan memengaruhi performa atlet dalam berbagai kondisi kompetisi, sekaligus menilai seberapa aplikatif MAT sebagai teori acuan dalam psikologi olahraga.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review (SLR)* dengan sumber data dari jurnal elektronik terindeks yang tersedia secara online yang memiliki kode ISSN. Penggunaan pendekatan SLR ini bertujuan untuk meninjau pustaka dalam beberapa tahapan yang terdiri dari perencanaan dan penentuan pertanyaan penelitian, melakukan tinjauan yang mencakup identifikasi sumber data, menilai kualitas dan penulisan hasilnya. Selanjutnya, metode ini dilakukan secara sistematis mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menganalisis literatur yang relevan mengenai variabel kecemasan dalam kompetisi pada atlet dengan menggunakan tinjauan kritis literatur psikologi olahraga berdasarkan multidimensional anxiety theory. Hasil penelitian terdahulu yang diperiksa, selanjutnya peneliti mengidentifikasi artikel penelitian yang dipilih. PRISMA merupakan sebuah panduan yang berbasis diagram alur dan bukti yang ditujukan untuk membantu penulis tinjauan membuat literatur sistematis. Dibawah ini terdapat *Flowchart* PRISMA yang akan menjadi panduan pada pelaksanaan penelitian ini.

Gambar 1. Prisma *Flowchart*

Sumber: Handayani, (2017)

Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan pendekatan pengumpulan informasi atau karya tulis ilmiah berupa review literatur kepustakaan. Tinjauan literatur secara sistematis merupakan meninjau berbagai artikel penelitian untuk menemukan jawaban atas pertanyaan. Prinsip utama yang digunakan dalam systematic literature review (SLR) dimulai dengan menyusun protokol penelitian SLR, yang kemudian dilanjutkan dengan melaksanakan proses Penelitian. Adapun tahapan tersebut meliputi identifikasi pertanyaan penelitian, Mengembangkan protokol, pengembangan penelitian systematic review, Menetapkan lokasi database hasil penelitian sebagai wilayah pencarian, melakukan seleksi hasil-hasil penelitian yang relevan, memilih hasil penelitian yang berkualitas, melakukan ekstraksi data dari studi Individual, Melakukan ekstraksi data dari studi individual untuk mendapatkan temuan pentingnya (seperti: variabel, ukuran sampel, metode analisis, dan hasil statistic), dan Penyajian hasil.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pencarian utama dalam studi ini, ditemukan 1.120 artikel yang sesuai dengan kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel. Setelah itu dilakukan pemilihan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga menemukan 5 artikel relevan untuk analisis lebih lanjut. Untuk lebih jelasnya, Adapun kelima artikel tersebut sebagai berikut ini.

Tabel 1.
Artikel Review

No	Nama Dan Judul	Metode	Hasil
1	Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. (Listiana et al., 2024)	Metode kuantitatif	Kecemasan kompetitif terdiri dari dua aspek, yaitu <i>cognitive anxiety</i> (kekhawatiran mental) dan <i>somatic anxiety</i> (gejala fisik). Hasil studi menunjukkan bahwa mental toughness berpengaruh signifikan dalam menurunkan kedua jenis kecemasan tersebut pada atlet Indonesia, dengan kontribusi sebesar 12,2%. Aspek-aspek mental toughness seperti kepercayaan diri, konsistensi, dan kontrol diri membantu atlet mengelola tekanan pertandingan, sehingga mendukung konsep MAT bahwa peningkatan kekuatan mental

				dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa.
2	Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. (Retnoningsasy & Jannah, 2020).	Metode kuantitatif korelasional		Adanya hubungan negatif yang signifikan antara <i>mental toughness</i> dan kecemasan olahraga pada atlet badminton. MAT memandang kecemasan sebagai respons multidimensi yang mencakup komponen somatik, kognitif (worry), dan gangguan konsentrasi; penelitian ini menegaskan bahwa atlet dengan <i>mental toughness</i> lebih tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah pada ketiga aspek tersebut. Hasilnya menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,506 dan kontribusi sebesar 25,7%, yang mengindikasikan bahwa mental toughness berperan cukup besar dalam menekan gejala kecemasan yang dapat mengganggu performa, sesuai dengan asumsi utama MAT bahwa pengelolaan emosi dan persepsi terhadap tekanan akan menentukan intensitas dan dampak kecemasan terhadap performa atlet.
3	Tingkat Kecemasan Atlet Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya Fc. (Rahmalia et al., 2022).	Metode penelitian deskriptif kuantitatif.		Atlet sepak bola usia 21 tahun di Putra Wijaya FC mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, baik dari faktor intrinsik (44%) maupun ekstrinsik (40%). Hasil ini sejalan dengan MAT yang menyatakan bahwa kecemasan dapat dipicu oleh faktor internal seperti pikiran negatif dan kurangnya kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti tekanan dari pelatih, penonton, atau situasi pertandingan. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi psikologis dan pelatihan regulasi emosi untuk membantu atlet mengelola kecemasan agar tidak mengganggu performa mereka saat bertanding.
4	Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi. (Salfina & Aulia, 2021).	Pendekatan kuasi eksperimen dan menggunakan disain penelitian one group pretest-posttest design.		Latihan mental efektif dalam menurunkan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi. Dengan menggunakan instrumen CSAI-2R dan desain pretest-posttest, ditemukan penurunan signifikan pada skor kecemasan, dari rata-rata 29,30 menjadi 21,50 ($p = 0,000$). Penurunan ini mencerminkan keberhasilan intervensi dalam mengurangi kecemasan di kedua dimensi, sejalan dengan prinsip dasar MAT bahwa pengelolaan mental yang baik dapat meningkatkan kesiapan emosional dan performa atlet di bawah tekanan kompetitif.
5	Tingkat Kecemasan Mahasiswa dengan	Metode kuantitatif	deskriptif dengan	Mahasiswa atlet voli Universitas Negeri Surabaya umumnya mengalami tingkat

Cabang Olahraga Voli instrumen kuesioner ketika Pertandingan. Sport Anxiety Scale (Baghaskara et al., (SAS) yang 2025).	kecemasan yang rendah sebelum bertanding, dengan kecemasan kognitif sebagai aspek yang paling dominan. Hal ini sesuai dengan konsep MAT yang membagi kecemasan menjadi dimensi kognitif (pikiran negatif), somatik (reaksi fisiologis), dan afektif-motorik. Meskipun secara umum kecemasan berada pada level rendah (88,24%), beberapa individu menunjukkan kecemasan tinggi pada aspek kognitif dan somatik, yang berpotensi mengganggu performa. Temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan mental dan strategi coping untuk mengelola dimensi kecemasan secara efektif agar performa optimal dapat dicapai.
---	---

Pembahasan

Multidimensional Anxiety Theory (MAT) yang dikembangkan oleh Martens et al. (1990) menyatakan bahwa kecemasan dalam olahraga merupakan respons multidimensi yang mencakup tiga komponen utama: *cognitive anxiety* (berupa pikiran negatif, ketakutan gagal, dan keraguan terhadap kemampuan diri), *somatic anxiety* (gejala fisiologis seperti jantung berdebar, ketegangan otot, keringat berlebih), dan *self-confidence* (keyakinan diri sebagai dimensi terpisah yang bekerja secara invers terhadap kecemasan). Teori ini juga berasumsi bahwa komponen kognitif memuncak jauh sebelum kompetisi, sedangkan komponen somatik meningkat menjelang pelaksanaan pertandingan dan cenderung menurun saat dimulai.

Penelitian yang dilakukan oleh Listiana et al (2024) memperlihatkan bahwa mental toughness memberikan kontribusi sebesar 12,2 % dalam menurunkan competitive anxiety, yang terdiri dari dua dimensi utama: cognitive anxiety (kekhawatiran mental) dan somatic anxiety (gejala fisik). Temuan ini sejalan dengan kerangka teori *Multidimensional Anxiety Theory* (MAT), yang menekankan bahwa peningkatan self-confidence, kontrol diri, dan konsistensi emosional secara langsung membantu meredam pikiran negatif serta reaksi fisiologis berlebihan menjelang kompetisi. Dengan demikian, atlet yang memiliki mental toughness tinggi akan lebih mampu mengelola tekanan sebelum dan saat bertanding, menjaga stabilitas performa di bawah kondisi stres kompetitif.

Hal tersebut didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Guszowska & Wójcik (2021) yang mengungkapkan mental toughness memiliki efek langsung negatif terhadap competitive state anxiety ($\beta = -0,25$), dan melalui mediasi oleh emotional self-efficacy ($\beta = -0,35$) serta mindfulness ($\beta = -0,18$) turut menurunkan kecemasan kompetitif (semua $p < 0,01$). Berdasarkan Mojtahedi et al., (2023) mengungkapkan bahwa atlet dengan tingkat mental toughness tinggi secara konsisten melaporkan tingkat cognitive dan somatic anxiety yang lebih rendah serta kebalikan yang lebih tinggi terhadap kecemasan sebelum bertanding. Untuk itu, mental toughness menjadi landasan signifikan dalam mengelola dimensi kecemasan kompetitif menurut MAT, dan penggunaan strategi seperti mindfulness serta peningkatan keyakinan diri dapat menjadi intervensi efektif dalam pengelolaan anxiety atletik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Retnoningsasy & Jannah (2020) mengungkapkan bahwa hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan kecemasan olahraga pada atlet bulu tangkis, dengan koefisien korelasi sebesar -0,506 dan kontribusi pengaruh sebesar 25,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet dengan tingkat *mental toughness* tinggi cenderung memiliki tingkat *competitive anxiety* yang lebih rendah, baik dalam aspek kognitif (worry dan pikiran negatif), somatik (reaksi fisiologis seperti ketegangan otot dan detak jantung meningkat), maupun konsentrasi (distraksi mental). Penjelasan ini selaras dengan *Multidimensional Anxiety Theory* (Martens et al., 1990), yang menyatakan bahwa kecemasan kompetitif merupakan respons psikologis multidimensi yang dipengaruhi oleh persepsi terhadap situasi kompetitif dan kapasitas individu dalam mengelola tekanan. Atlet dengan ketangguhan mental yang baik mampu memaknai tekanan sebagai tantangan yang bisa dikendalikan, bukan ancaman yang membebani, sehingga dapat mempertahankan fokus dan performa secara optimal.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmalia et al (2022) jika di analisis berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory (MAT), kecemasan dalam konteks olahraga terbagi menjadi tiga komponen utama: kecemasan kognitif (cognitive anxiety), kecemasan somatik (somatic anxiety), dan gangguan konsentrasi (attentional disruption). Temuan bahwa atlet sepak bola usia 21 tahun di Putra Wijaya FC mengalami kecemasan tinggi dari faktor intrinsik (44%) dan ekstrinsik (40%) secara langsung mencerminkan ketiga dimensi ini. Kecemasan kognitif tampak dari dominasi faktor internal seperti pikiran negatif dan rendahnya self-confidence, sedangkan kecemasan somatik dan gangguan atensi berkaitan erat dengan tekanan eksternal seperti tuntutan pelatih, ekspektasi penonton, dan suasana kompetisi yang intens. MAT menyatakan bahwa kecemasan kognitif memiliki pengaruh yang stabil dan negatif terhadap performa, sementara kecemasan somatik menunjukkan pola kurvilinear (model inverted-U), di mana sedikit ketegangan dapat meningkatkan performa, namun jika berlebihan justru menurunkan kualitas permainan. Dengan demikian, dominasi kecemasan kognitif pada atlet ini perlu menjadi prioritas dalam intervensi psikologis karena dapat mengganggu fokus, pengambilan keputusan, dan stabilitas emosional saat bertanding. Intervensi berbasis regulasi emosi, peningkatan self-efficacy, serta pelatihan kontrol perhatian akan sangat relevan untuk menurunkan intensitas kecemasan dan menjaga performa optimal, sesuai dengan kerangka kerja teoritis MAT.

Penelitian yang dilakukan oleh Salfina & Aulia, (2021) berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory (MAT), temuan dari penelitian intervensi latihan mental pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi dengan skor CSAI-2R menurun signifikan dari 29,30 menjadi 21,50 ($p = 0,000$) setelah pretest-posttest mengindikasikan keberhasilan dalam pengelolaan kecemasan kognitif dan somatik secara bersamaan. Secara khusus, menurut MAT, kecemasan kognitif (pikiran negatif, kekhawatiran) cenderung berdampak negatif stabil terhadap performa, sementara kecemasan somatik (gejala fisik seperti ketegangan, detak jantung) mengikuti kurva inverted-U: sedikit aktivasi bisa meningkatkan performa, namun berlebih justru merusak efektivitas pertandingan. Penurunan total skor CSAI-2R ini menunjukkan pengurangan arousal berlebih sekaligus peningkatan self-confidence, sehingga menjaga level kecemasan somatik pada zona optimal dan meminimalkan gangguan atensi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ong & Chua (2021) mengungkapkan bahwa intervensi psikologis (CBT, imagery, relaksasi) menghasilkan efek kecil sampai menengah dalam menurunkan competitive anxiety: $\beta_g = -0,54$ untuk kecemasan kognitif, dan $\beta_g = -0,36$ untuk somatik anxiety, sementara self-confidence meningkat secara signifikan (Ong & Chua, 2021). Lebih lanjut lagi bahwa penelitian terbaru pada atlet seni bela diri (judo, karate, taekwondo) menemukan bahwa penggunaan teknik dynamic imagery meningkatkan self-efficacy dan secara mediasi menurunkan stres serta kecemasan sebelum kompetisi (Corrado et al., 2025). Dalam kerangka MAT, peningkatan self-efficacy dari latihan mental membantu atlet menilai stresor secara lebih positif (reframing), mengelola arousal secara adaptif, dan mempertahankan fokus mental sehingga performa dapat dijaga dalam kondisi tekanan kompetitif.

Penelitian yang terakhir dilakukan oleh Baghaskara et al (2025) menjelaskan bahwa atlet voli Universitas Negeri Surabaya mengalami kecemasan tingkat rendah (88,24 %), namun sebagian individu menunjukkan kecemasan tinggi pada dimensi kognitif dan somatik, konsisten dengan model MAT: kecemasan kognitif dominan mencerminkan kekhawatiran mental dan potensi gangguan fokus, sedangkan kecemasan somatik menunjukkan gejala fisiologis yang bila berlebihan dapat mengurangi performa meskipun kadarnya secara umum rendah. Penelitian terhadap pemain voli muda di Kroasia menegaskan bahwa cognitive anxiety lebih menonjol daripada somatic anxiety dan self-confidence, dengan self-confidence terbukti berhubungan positif dengan performa. Selain itu, analisis antar-cabang olahraga menunjukkan bahwa atlet dengan kecemasan kognitif tinggi cenderung memilih coping emosional atau avoidance, yang kurang adaptif dibandingkan strategi problem-focused coping (Dias et al., 2012). Dengan demikian, situasi atlet voli UNS meskipun berada di level kecemasan rendah secara umum memerlukan pelatihan mental khusus, seperti penguatan self-confidence, teknik coping kognitif dan regulasi somatik (misalnya relaksasi otot, mindfulness), untuk menjaga kecemasan somatik pada zona optimal dan meminimalkan efek negatif kecemasan kognitif agar performa atlet tetap maksimal di bawah tekanan pertandingan.

Kesimpulan

Kecemasan kompetitif pada atlet terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri, sebagaimana dijelaskan dalam Multidimensional Anxiety Theory (MAT). Kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran negatif dan kekhawatiran, sedangkan kecemasan somatik mencakup gejala fisiologis seperti ketegangan otot dan jantung berdebar. Kelima studi menunjukkan bahwa mental toughness berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan kognitif dan somatik, serta memperkuat kepercayaan diri

atlet. Selain itu, intervensi psikologis seperti latihan mental, regulasi emosi, dan teknik mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan secara menyeluruh. Meskipun sebagian besar atlet menunjukkan kecemasan pada tingkat rendah, dimensi kognitif tetap menjadi pengganggu utama terhadap fokus dan performa, khususnya menjelang pertandingan. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan praktisi olahraga untuk mengintegrasikan pelatihan mental dalam program pembinaan agar atlet mampu mengelola tekanan kompetitif secara adaptif dan tampil optimal dalam berbagai situasi pertandingan.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pengelola Jurnal Sinergi Olahraga dan Rkreasi yang sudah mewadahi saya dalam publikasi artikel ini sebagai bentuk pengembangan ilmu pengetahuan yang khususnya pada bidang keolahragaan. Saya ucapkan terimakasih kepada semua anggota tim penulis atas suksesnya pembuatan artikel dan penelitian ini yang selalu bersinergi dan meluangkan waktunya.

Daftar Pustaka

- Azhari, H., Azy' Ari, M., Hamzah, N., Firdaus, Y., Heri, S., & Hadi, N. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Kompetitif Atlet Sepak Bola SSB Bintang Utara. *Sport Science and Health*, 7(5), 221–228. <https://doi.org/10.17977/um062v7i52025p221-228>
- Baghaskara, M. N., Anwari, A. S. N., Priambodo, A., & Widodo, A. (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>
- Beenen, K. T., Vosters, J. A., & Patel, D. R. (2025). Sport-related performance anxiety in young athletes: a clinical practice review. *Translational Pediatrics*, 14(1), 127–138. <https://doi.org/10.21037/tp-24-258>
- Cheng, M. Y., Yu, C. L., An, X., Wang, L., Tsai, C. L., Qi, F., & Wang, K. P. (2024). Evaluating EEG neurofeedback in sport psychology: a systematic review of RCT studies for insights into mechanisms and performance improvement. *Frontiers in Psychology*, 15(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331997>
- Corrado, D. Di, Tortella, P., Coco, M., Guarnera, M., Tusak, M., & Parisi, M. C. (2025). Mental imagery and stress: the mediating role of self-efficacy in competitive martial arts athletes. *Frontiers in Psychology*, 16(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517718>
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52–65. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131>
- Fusco, A., Gilic, B., Festino, E., & Papale, O. (2025). Human Performance and Health in Sport and Exercise. *Applied Sciences (Switzerland)*, 15(8), 1–5. <https://doi.org/10.3390/app15084077>
- Guszkowska, M., & Wójcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1–12. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>
- Kang, X., Meng, Q., & Su, C. H. (2024). School-Based Team Sports as Catalysts for Holistic Student Wellness: A

-
- Narrative Review. *Behavioral Sciences*, 14(7), 1–17. <https://doi.org/10.3390/bs14070528>
- Kaplánová, A. (2024). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon*, 10(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>
- Katz, A., Shulkin, A., Fortier, M. A., Yardley, J. E., Kichler, J., Housni, A., Talbo, M. K., Lhoret, R. R., & Brazeau, A. S. (2025). Strategies to reduce hyperglycemia-related anxiety in elite athletes with type 1 diabetes: A qualitative analysis. *PLoS ONE*, 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313051>
- Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. (2024). Manajemen Kepelatihan dalam Membangun Mental Juara pada Atlet. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 17. <https://doi.org/10.47134/pjpi.v1i4.699>
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>
- Lopes, G. C. D. (2024). The Influence of psychology on sports performance: emotional and cognitive factors. *South Florida Journal of Development*, 5(11), e4683. <https://doi.org/10.46932/sfjdv5n11-038>
- Low, W. R., Freeman, P., Butt, J., Stoker, M., & Maynard, I. (2023). The role and creation of pressure in training: Perspectives of athletes and sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 710–730. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2061637>
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, 13(1–13). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Mulvey, M. (2024). The Impact of Anxiety on Athletic Performance. *Preprints*, 1, 1–17. <https://doi.org/10.20944/preprints202403.0058.v1>
- Ong, N. C. H., & Chua, J. H. E. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>
- Putra, C. A., Permadi, A. S., & Setiawan, M. A. (2024). Information technology innovation in sports learning: understanding global trends and challenges Innovación en tecnología de la información en el aprendizaje deportivo: comprensión de las tendencias y desafíos globales. *RETOS*, 58, 844–854.
- Rahmalia, A., Armen, M., & Ala, F. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya Fc. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 31–38. <https://doi.org/10.52060/jmo.v4i2.826>
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8–15.
- S, A., Aliriad, H., Wira Yudha Kusuma, D., Arbanisa, W., & Winoto, A. (2023). Athletes' Stress and Anxiety Before The

-
- Match. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 11–21.
<https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i1.535>
- Salfina, Y. F., & Aulia, P. (2021). Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(1), 289–295.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/946>
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524–550. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Thrower, S. N., Barker, J. B., Bruton, A. M., Coffee, P., Cumming, J., Harwood, C. G., Howells, K., Knight, C. J., McCarthy, P. J., & Mellalieu, S. D. (2024). Enhancing wellbeing, long-term development, and performance in youth sport: Insights from experienced applied sport psychologists working with young athletes in the United Kingdom. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(3), 519–541. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274464>
- Właż, J. G., Rynasiewicz, I. H., Warzocha, T., Grymanowski, J., & Właż, Ł. (2025). Coping pain strategies, aggression and anxiety in professional martial arts athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(4), 870–876.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2025.04094>
- Yusuf, M. S. (2024). Pengaruh Emosi terhadap Performa Atlet dalam Psikologi Olahraga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(2), 162–169.