

ANALISIS TINGKAT *STRESS* DAN KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PADA FASE PRA-KOMPETISI PENDEKAR CUP PSPS BAKTI NEGARA KE-XXIII TAHUN 2025 DI KOTA DENPASAR

Siti Khotijah Rahma¹, I Ketut Yoda², Luh Putu Tuti Ariani³

Universitas Pendidikan Ganesha^{1,2,3}
sitikhotijahr15@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat serta aspek pemicu stres dan kecemasan pada atlet pencak silat dalam fase pra-kompetisi Pendekar Cup PSPS Bakti Negara ke-XXIII Tahun 2025 di Kota Denpasar. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 40 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) untuk mengukur kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori stres sedang dan kecemasan sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa fase pra-kompetisi merupakan periode yang rentan terhadap tekanan psikologis, baik secara mental, fisik, maupun sosial, yang berpotensi memengaruhi performa atlet. Simpulan, atlet pencak silat pada fase pra-kompetisi mengalami tingkat stres dan kecemasan yang cenderung moderat, sehingga diperlukan pengelolaan mental yang sistematis untuk menjaga stabilitas psikologis dan mengoptimalkan performa saat bertanding.

Kata Kunci: Kecemasan, Pencak Silat, Stres

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the levels and triggering factors of stress and anxiety among pencak silat athletes during the pre-competition phase of the Pendekar Cup PSPS Bakti Negara XXIII in Denpasar City in 2025. The research method employed is a quantitative descriptive approach involving 40 athletes selected through purposive sampling based on predetermined criteria. The instruments used in this study were the Perceived Stress Scale (PSS) to measure stress levels and the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) to assess anxiety. The results indicate that most athletes fall into the moderate category for both stress and anxiety. This finding shows that the pre-competition phase is a period highly susceptible to psychological pressure, including mental, physical, and social aspects, which may affect athletes' performance. In conclusion, pencak silat athletes in the pre-competition phase tend to experience moderate levels of stress and anxiety; therefore, systematic mental management is necessary to maintain psychological stability and optimize performance during competition.

Keywords: Anxiety, Pencak Silat, Stress

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga beladiri pencak silat di provinsi Bali dapat dilihat dari banyaknya event resmi maupun tidak resmi yang ada di daerah-daerah seperti

Walikota Cup, Bali Arisaka, Bali Mandala, Gubernur Cup, Porprov, O2SN dan ajang lainnya. Event tersebut tentunya tidak hanya berfungsi sebagai sarana kompetisi, tetapi juga menjadi tempat lahirnya bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili daerah hingga tingkat internasional. Disamping meningkatkan prestasi, olahraga beladiri ini perlu persiapan yang sangat matang terkait kesiapan fisik, taktik dan mental yang matang.

Salah satu hal terpenting dalam olahraga beladiri pencak silat ini yaitu aspek psikologis karena dapat mempengaruhi pengambilan keputusan, menurunkan kepercayaan diri, konsentrasi serta performa atlet pada saat pertandingan. Permasalahan pada aspek psikologis sering dialami atlet pada pra-kompetisi yaitu stress dan kecemasan. Dalam beladiri pencak silat yang dikemukakan oleh Bachtiar (2023) bahwa atlet pencak silat sering mengalami kecemasan menuju pertandingan dan solusinya dengan menggunakan strategi relaksasi yang menggunakan dukungan sosial dan terbukti dapat mengurangi dampak negatifnya. Stress muncul akibat dari tekanan pelatih maupun lingkungan, tuntutan prestasi, bahkan harapan pribadi dalam meraih prestasi yang maksimal. Sedangkan kecemasan dipengaruhi oleh perasaan yang cemas karena membayangkan pertandingan sebelum pertandingan dimulai, khawatir akan takut gagal atau kurang maksimalnya performa saat pertandingan, dan tentunya memicu jantung berdebar lebih cepat, keringat berlebih dan otot menjadi tegang. Kondisi tersebut muncul karena adanya tekanan psikologis saat pertandingan dimulai dan dinamika kompetisi olahraga yang dapat dilihat dari perubahan situasi permainan maupun kondisi tertentu sehingga dapat memperburuk performa atlet pada saat pertandingan. Selain itu, terdapat penelitian yang mengemukakan bahwa kecemasan kompetitif memicu meningkatnya risiko cedera serta penurunan performa (Santoso, 2025).

Kompetisi yang diadakan tentunya memiliki persaingan sangat ketat yang menyebabkan stress dan kecemasan pada atlet. Oleh karena itu, kesiapan mental harus dipersiapkan sebaik mungkin dengan membangun semangat serta pola pikir dari proses Latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik saja. Kompetisi Pendekar Cup PSPS Bakti Negara Ke- XXIII Tahun 2025 yang diselenggarakan di Kota Denpasar merupakan kompetisi yang memiliki Tingkat persaingan yang cukup tinggi. Dimana stress dan kecemasan atlet dapat berpotensi meningkat, khususnya pada fase pra-kompetisi. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan karena sangat penting untuk melihat Gambaran terkait Tingkat stress dan kecemasan atlet pencak silat yang sangat dibutuhkan dalam penyusunan program pembinaan mental atlet. Kebaruan penelitian ini terletak pada kajian stres dan kecemasan atlet pencak silat pada event daerah berintensitas tinggi, khususnya pada fase pra-kompetisi yang masih terbatas diteliti.

KAJIAN TEORI

Respon psikologis dan fisiologis pada atlet yang muncul saat atlet menghadapi tuntutan menjelang pra-kompetisi dianggap melebihi kapasitasnya yaitu stress. Stres ini sering muncul pada atlet, akibat dari tekanan pelatih maupun ekspektasi dari atlet itu sendiri serta intensitas latihan yang makin hari makin terasa berat menjelang kompetisi. Stres tersebut tentunya mempengaruhi konsentrasi atlet, performa atlet sekaligus pengambilan keputusan jika atlet tersebut tidak mengelola stres tersebut dengan baik (Weinberg & Gould, 2019).

Smith (2006) mengemukakan bahwa kecemasan dalam berolahraga terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu *somatic anxiety* (gejala fisik), *worry* (pikiran yang negatif) dan *concentration disruption* (gangguan fokus). Kecemasan kompetitif merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan adanya ketegangan, rasa khawatir serta peningkatan detak jantung. Saat menjelang pra-kompetisi biasanya kecemasan meningkat karena adanya antisipasi terhadap lawan maupun hasil pertandingan.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Pambudi (2025) mengemukakan bahwa strategi yang dapat dilakukan yaitu coping seperti visualisasi, relaksasi serta dukungan sosial yang dapat mengurangi kecemasan dan dapat menjaga fokus atlet. Tingkat kecemasan menjelang pra-kompetisi memiliki hubungan yang signifikan terhadap performa atlet itu sendiri (Kusmaeli, 2025).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode deskriptif kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang memenuhi kriteria seperti: merupakan atlet yang terdaftar mengikuti kompetisi Pendekar Cup PSPS Bakti Negara Ke-XXIII Tahun 2025, aktif mengikuti proses latihan menjelang kompetisi dan bersedia untuk menjadi responden penelitian. Jumlah sampel yang digunakan penelitian ini sebanyak 40 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu *perceived stress scale (PSS)* dan *sport anxiety scales-2 (SAS-2)*.

Pada fase pra-kompetisi pengumpulan data dilakukan, setelah itu dianalisis menggunakan statistik deskriptif sehingga dapat menentukan kategori disetiap tingkatan stres dan kecemasan atlet, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Responden diharuskan mengisi kuesioner dengan didampingi peneliti untuk memudahkan responden jika ada pertanyaan yang kurang dipahami. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif, lalu hasilnya dipilah sesuai kategori tingkat kecemasan dan stress atlet.

Dengan metode yang digunakan ini, peneliti dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kategori atau tingkat psikologis atlet pencak silat menjelang kompetisi, sehingga hasil ini dapat menjadi acuan bagi pelatih maupun pihak terkait untuk merancang program latihan pembinaan mental yang lebih efektif.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres atlet pencak silat pada fase pra-kompetisi berada pada rentang kategori rendah hingga tinggi, dengan proporsi terbesar pada kategori stres sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet mengalami tekanan psikologis menjelang pertandingan, namun masih dalam batas yang dapat dikendalikan.

Data pengukuran kecemasan menggunakan instrumen SAS-2 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami kecemasan kognitif pada kategori sedang, yang ditandai dengan adanya kekhawatiran dan ketakutan akan kemungkinan melakukan kesalahan saat pertandingan. Selain itu, kecemasan somatik juga berada pada kategori sedang, yang ditunjukkan melalui respons fisiologis seperti ketegangan otot dan peningkatan denyut jantung.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini selaras dengan konsep dalam psikologi olahraga yang menyatakan bahwa stres dan kecemasan pada tingkat moderat bersifat adaptif dan dapat meningkatkan kewaspadaan serta kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi. Hal ini sejalan dengan teori multidimensional kecemasan kompetitif yang dikemukakan oleh Martens (1990), yang menyatakan bahwa kecemasan kognitif dan somatik pada level sedang dapat memberikan dampak positif terhadap performa apabila dikelola dengan baik.

Namun demikian, apabila tidak dikendalikan secara tepat, stres dan kecemasan berpotensi meningkat dan memberikan dampak negatif terhadap performa atlet. Oleh karena itu, diperlukan penerapan strategi pengelolaan psikologis, seperti latihan pernapasan, relaksasi, visualisasi, serta pendampingan mental oleh pelatih, guna membantu atlet menjaga kondisi psikologis tetap optimal menjelang kompetisi.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Tingkat stress dan kecemasan pada fase pra-prakompetisi Pendekar Cup PSPS Bakti Negara Ke-XXIII Tahun 2025 di Kota Denpasar berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa fase pra-kompetisi merupakan fase yang rentan terhadap tekanan psikologis, sehingga sebagai Pembina atau pelatih harus memberikan pembinaan mental yang terintegrasi secara sistematis dalam program Latihan untuk meningkatkan kesiapan mental dan performa atlet pada saat pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, N. (2023). Athletes' stress and anxiety before the match. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 1–10.
- Kusmaeli, F. N. H., Saleh, M., & Maulana, F. (2025). The relationship of anxiety levels before and during the match with the performance of pencak silat athletes. *Sriwijaya Journal of Sport*, 6(1), 1–12.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Pambudi, Y. S., Rahayuni, K., & Mohamed Shapie, M. N. (2025). Anxiety experiences and coping strategies among pencak silat athletes during competition: A qualitative study. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 21(1), 1–15.
- Santoso, B. T. N. (2025). *Survei tingkat kecemasan dan stres atlet pencak silat UN PGRI Kediri sebelum PORSENASMA V PT PGRI Madiun tahun 2025* (Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.