

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Ghufron dan Risnawita (2012) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*State Anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut, hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. kecemasan dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama Mylsidayu (2014).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang dialami seseorang dimana ia akan merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis (Ardiansyah, 2014).

Indah (2015) kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet, rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah ataupun persepsi berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi.

Weinberg&Gloud (dalam Mylsidayu, 2014) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis ketakutan dan kekhawatiran, tetapi dapat pula disertai keluhan somatik (fisik). Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi (Mylsidayu, 2014).

Kecemasan merupakan perasaan negatif yang dirasakan oleh seseorang, yang merupakan perasaan seperti gugup, tegang, dan gelisah, apabila kecemasan yang dirasakan berlebihan, dan terus menerus maka yang dapat terjadi seperti jantung berdenyut kencang, sesak nafas, keringat dingin, dan merasa lelah.

2. Ciri-Ciri Kecemasan

DSM V (2013) kecemasan yang tidak pantas secara perkembangan dan berlebihan yang terikat dengan individu tersebut sebagaimana dibuktikan pada hal dibawah ini:

- a) Tekanan berlebihan yang berulang saat mengantisipasi atau mengalami perpisahan rumah.
- b) khawatir yang terus menerus dan berlebihan tentang kehilangan figur keterikatan utama, bahaya yang nyata bagi mereka seperti penyakit, cedera, bencana ataupun kematian
- c) kekhawatiran yang terus menerus dan berlebihan tentang mengalami peristiwa yang tidak diinginkan misalnya, tersesat, diculik, mengalami kecelakaan ataupun jatuh sakit
- d) penolakan terus menerus untuk pergi keluar, jauh dari rumah, ke sekolah, ke tempat kerja, ataupun tempat lain karena takut berpisah
- e) penolakan terus menerus untuk tidur jauh dari rumah atau pergi tanpa berada di dekat sosok yang terikat
- f) mimpi buruk berulang yang melibatkan perpisahan
- g) keluhan gejala fisik yang berulang misal sakit kepala, sakit perut, muntah.

3. Aspek Psikis Atlet

Aspek psikis pada atlet (Gunarsa, 2008) ada beberapa hal sebagai berikut:

- a) Atlet menjadi gelisah
- b) Gejolak emosi naik turun. Artinya atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul
- c) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau

- d) Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul
- e) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan

4. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufon dan Risnawita, 2012) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi dalam hal-hal berikut:

- a) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti, perasaan negatif bahwa ia lebih baik jelek dibandingkan dengan teman-temannya
- b) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang
- c) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

5. Komponen-Komponen Kecemasan

Menurut Shah (Ghufon dan Risnawita, 2012) membagi kecemasan menjadi tiga komponen adalah sebagai berikut:

- a) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain
- b) Emosional seperti panik dan takut
- c) Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

6. Jenis-Jenis Kecemasan

Jenis-jenis kecemasan menurut Mylsidayu (2014) terbagi menjadi dua macam sebagai berikut:

- a) State Anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan pertandingannya dengan baik.
- b) Trait Anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). Menurut Gunarsa, Trait Anxiety adalah adalah suatu prediposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki trait anxiety maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.

7. Tipe-Tipe Kepribadian Pencemas

Hawari (2011) Kecemasan juga ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, yaitu antara lain:

- a) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)

- c) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum
- d) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- e) Tidak mudah mengalah
- f) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
- g) Seringkali mengeluh ini dan itu (keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
- h) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil
- i) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
- j) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya sering kali diulang-ulang
- k) Kalau sedang emosi seringkali bertindak histeris

8. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Secara umum yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan eksternal, faktor internal meliputi religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial (Ghufron dan Risnawita, 2012)

Menurut Adler dan Rodman (Dalam Ghufron dan Risnawita, 2012) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan:

- a) Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang.

b) Pikiran tidak rasional

Kecemasan terjadi bukan karena kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

c) Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

d) Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

e) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa

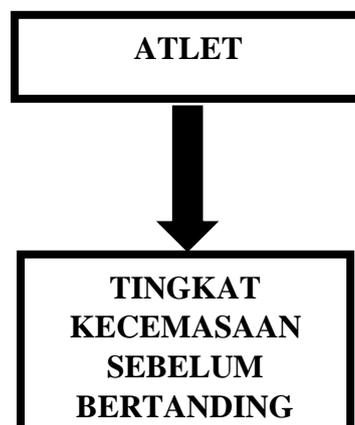
f) Generalisasi yang tidak tepat

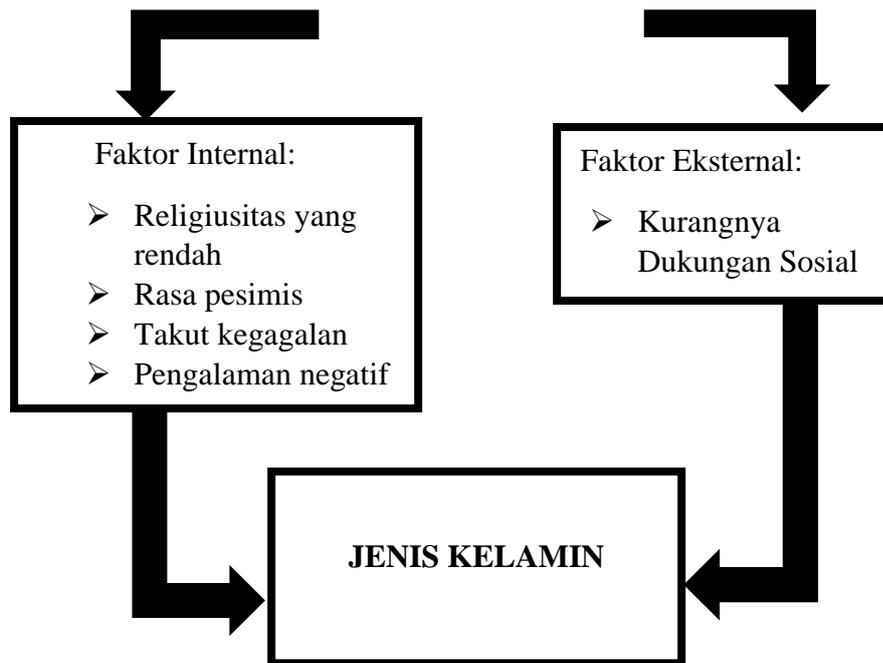
Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman

B. Dinamika Kecemasan

Ghufron dan Risnawita (2012) mengatakan individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidak pastian melakukan sesuatu. Ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran pada apa yang dilakukan.

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa ada perbedaan dalam karakteristik psikologis antara atlet pria dan wanita. Atlet pria lebih baik mengendalikan emosi dan relaksasi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, memiliki motivasi yang lebih tinggi, dan kepercayaan diri yang lebih tinggi . Sementara atlet wanita kurang pandai mengendalikan emosi dan relaksasi, dan kepercayaan diri yang lebih rendah. (Nopiyanto & Alimuddin, 2020).





Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

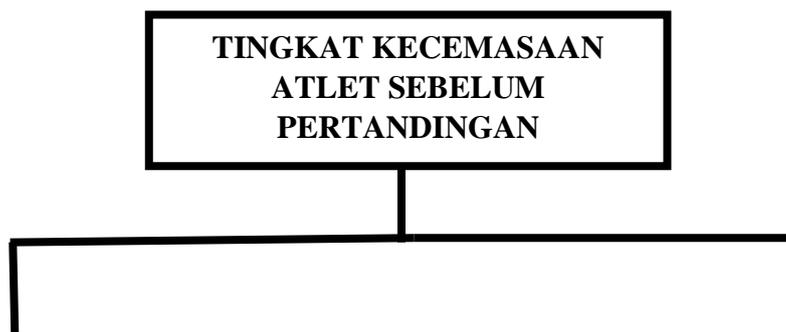
C. Landasan Teori

Menurut Ghufron dan Risnawita, (2012) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*State Anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut, hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Menurut Shah (Ghufron dan Risnawita, 2012) membagi kecemasan menjadi tiga komponen adalah sebagai berikut:

- a) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain
- b) Emosional seperti panik dan takut
- c) Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rinaldy, dkk (2016) yang berjudul tingkat kecemasan atlet bola aceh, seseorang yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan keadaan dimana seseorang mengalami perasaan gelisah atau cemas akibat dari bekal pengalaman hidup manusia yang universal, suatu respon emosional yang tidak baik dan penuh kekhawatiran. Suatu rasa yang tidak bisa diekspresikan dan tidak terarah karena suatu sumber ancaman atau pikiran sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak teridentifikasi dari mana munculnya perasaan tersebut, dengan timbulnya kecemasan dari diri mereka sendiri, maka penampilan sesungguhnya dalam setiap pertandingan tidak akan maksimal seperti penampilan pada saat waktu latihan akibat yang ditimbulkan dari kecemasan yang dialami setiap atlet.



LAKI-LAKI

PEREMPUAN

Gambar 2.2 Kerangka Konseptual

A. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a = ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet laki-laki dan atlet perempuan

H_0 = tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet laki-laki dan perempuan