

AROUSAL, STRES DAN KECEMASAN DALAM OLAHRAGA

-

Pengertian Arousal

- Menurut Wann,(1997) arousal sebagai kesiapan untuk bertindak secara physiologis, intelektual, dan perseptual.
- Satiadarma (2000) mengistilahkan arousal dengan kata “Gugahan”. Gugahan atau arousal merupakan dorongan atau kesiapan fisiologis dan psikologis seorang atlet yang dibutuhkan dalam kinerja olahraga.
- Dengan demikian arousal sama sekali tidak bersifat positif atau negatif dan sama-sama memberikan pengaruh menguntungkan dan sekaligus merugikan dalam prestasi.

Pengertian *Stress*

- **Stress** adalah respon tubuh non emosional terhadap satu tuntutan lingkungan atau sekitar.
- arousal dan stress ada kalanya berkorelasi, berhubungan satu dengan lain. Ketika orang sedang sangat stress, biasanya mengalami tingkatan yang tinggi arousalnya. Namun demikian orang dapat diserang stress tapi masih dapat menjaga tingkat arousal dalam kondisi normal atau bahkan sangat rendah. Demikian pula orang bisa mengalami tingkat arousal yang tinggi tanpa harus mengalami perasaan stress. Fakta menunjukkan bahwa orang yang memakai obat-obatan semisal adrenaline, dapat meningkatkan arousal physiologis meski sebenarnya tidak terdapat suatu tuntutan lingkungan atau sekitar.

Pengertian *Kecemasan*

- Kecemasan adalah keadaan negatif yang dapat memberikan dampak dan pengaruh sangat merugikan pada prestasi atlet. Menurut Singer (1975) kecemasan merupakan reaksi rasa takut terhadap situasi yang cenderung mengancam atau dapat mengakibatkan ketegangan.

MACAM-MACAM KECEMASAN

- **KECEMASAN SEKARANG** (*state anxiety*)
- **KECEMASAN LAMA** (*trait-anxiety*).
- **KECEMASAN PERAN**

state-anxiety

- Perasaan cemas sekarang, seringkali disingkat *A-state (state-anxiety)*, meliputi reaksi terhadap kondisi terakhir yang menyebabkan stress. Karena kecemasan ini mencakup reaksi dan respon temporer, kecemasan ini akan surut begitu faktor stresor itu berlalu.

trait-anxiety

- kecemasan lama (*trait-anxiety*), di sini sering disebut sebagai *A-trait*, meliputi keadaan kronis, perlu waktu lama untuk hilang dalam mengalami perasaan cemas dalam lingkungan yang membuatnya stress. Kecemasan lama ini sama dengan variabel kepribadian.

Orang-orang yang tinggi tingkat kecemasan lamanya cenderung mendapatkan berbagai tuntutan situasional dalam satu cara ancaman yang tinggi pula.

Kecemasan peran

- KECEMASAN YG TIMBUL KARENA SESEORANG MEMERANKAN SESUATU YG BELUM PENAH/JARANG IA PERANKAN.CTH:BELUM PERNAH JADI WASIT 1, DIMINTA MENJADI WASIT 1 PADA FINAL =>BISA TIMBUL KECEMASAN

Orang-Orang yang bisa mengalami kecemasan

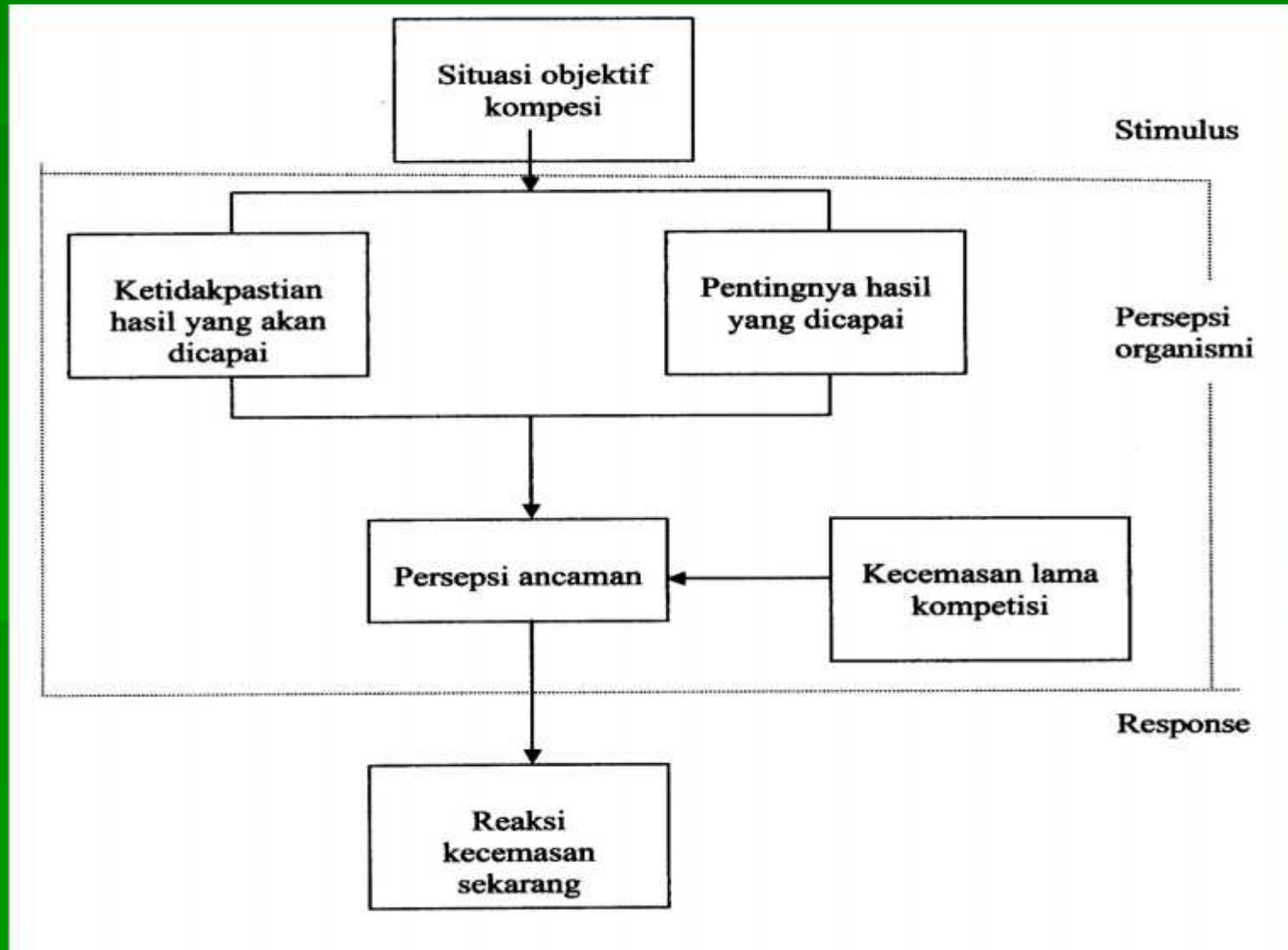
- Kecemasan olah raga tidak terbatas hanya pada atlet. Tap lebih-lebih juga pada *coach* (pelatih), official, wasit dan fans, yang sama-sama juga bisa mengalami perasaan cemas yang tinggi.

Depresi

(Enke dlm KR, 17 nov.2009)

- Presiden Federsai SB Jerman (DFB) Theo Zwanziger dlm sambutan pemakaman Robert Enke, bahwa kasus ini agar menjadi pelajaran semua orang utk memberi pengertian kepada pesepakbola yang kadang juga dilanda tekanan. Sepakbola tidak harus menjadi segalanya, lebihkan sedikit rasa kemanusiaan, keberanian dan rasa pengertian atas martabat manusia.
- Enke meninggal secara tragis dg menabrakkan diri ke kereta api yg sedang melaju, diduga ia mengalami depresi akut.
- Enke mengalami masalah mental serius ketika anak perempuannya Lara meninggal dunia 2006 pd usia 2th karena sakit jantung. Terapi psikologi pertama dilakukan th 2003 sewaktu ia dianggap bertanggungjawab atas Barcelona dibawah tim devisi dua, ketika ia bergabung dg rksasa spanyol tsb. Sbg kiper cadangan terus menerus di tim nasional mungkin jga menjadi penyebabnya, bahkan ketika ia dipercaya menjadi kiper utama nasional, ia dibekap cedera.

Teori kecemasan kompetisi



Timing unsur penyebab stress (stressor).

- Orang-orang secara individual bisa merasakan kecemasan terhadap stresor yang sudah pernah terjadi, yang terakhir terjadi, atau bahkan yang akan terjadi.
- orang merasa cemas terhadap kejadian di masa, lalu, ia akan mengalami *residual anxiety* (atau kecemasan sisa).

LANJUTAN

- Pada waktu lainnya, orang merasa cemas, terhadap tuntutan terakhir lingkungan. Perasaan cemas yang sekarang ini sangat biasa di antara para atlet .
- Ketika perasaan cemas yang sekarang diakibatkan pertandingan yang harus berlangsung, kecemasan ini diberi istilah “kecemasan kompetisi”

kecemasan Vterbalik

- Seringkali, kecemasan itu diperoleh kompetisi mendatang. Perasaan ini disebut *kecemasan pra-kompetisi*. Riset menemukan bahwa kecemasan pra-kompetisi biasanya muncul dalam bentuk Vterbalik
- Atlet cenderung memperlihatkan kadar kecemasan rendah beberapa hari menjelang suatu kompetisi. Begitu kompetisi mendekat, tingkat kecemasannya pun naik, mencapai puncaknya beberapa menit mendekati awal kompetisi. Begitu kompetisi mulai, kecemasannya pun mulai menurun.

Kecemasan peranan

- **Kecemasan peranan.** Banyak atlet mengalami kecemasan karena peranannya sebagai atlet. Beberapa orang mungkin mengalami ambiguitas peran (ketidak jelasan peranan)
- Ambiguitas peran terjadi jika seseorang tidak jelas terhadap satu atau lebih komponen peran khususnya. Contoh atlet, yang sudah dipilih oleh pelatihnya untuk menempati posisi sebagai kapten team. Pemain ini akan merasa cemas terhadap perannya sebagai kapten team.

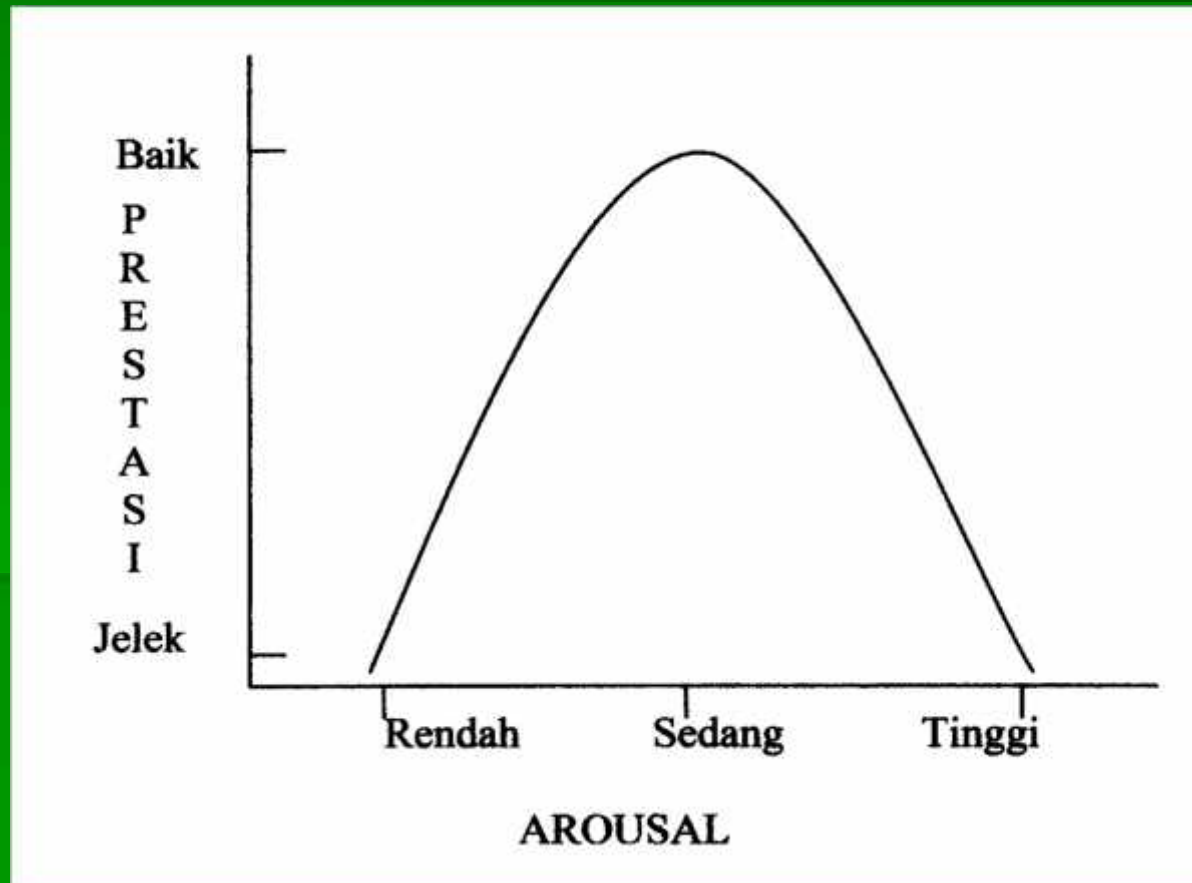
Arousal dan Prestasi Olahraga

- dua teori berbeda, yaitu teori U-terbalik dan teori-drive.

Teori U-terbalik

- Pendukung teori U-terbalik, yang digambarkan secara graphis dalam gambar , berpendapat bahwa hubungan antara arousal dengan prestasi sifatnya non-linear. Tingkat tertinggi prestasi terjadi jika seseorang tingkat arousal sedang, sementara tingkat prestasi sangat rendah dikaitkan dengan tingkat arousal yang rendah atau tinggi. Karena pola pengaruh ini pertama kali disajikan dalam riset penelitiannya, teori U-terbalik sering juga disebut sebagai hukum ***Yerkes-Dodson Law***

Grafik U terbalik

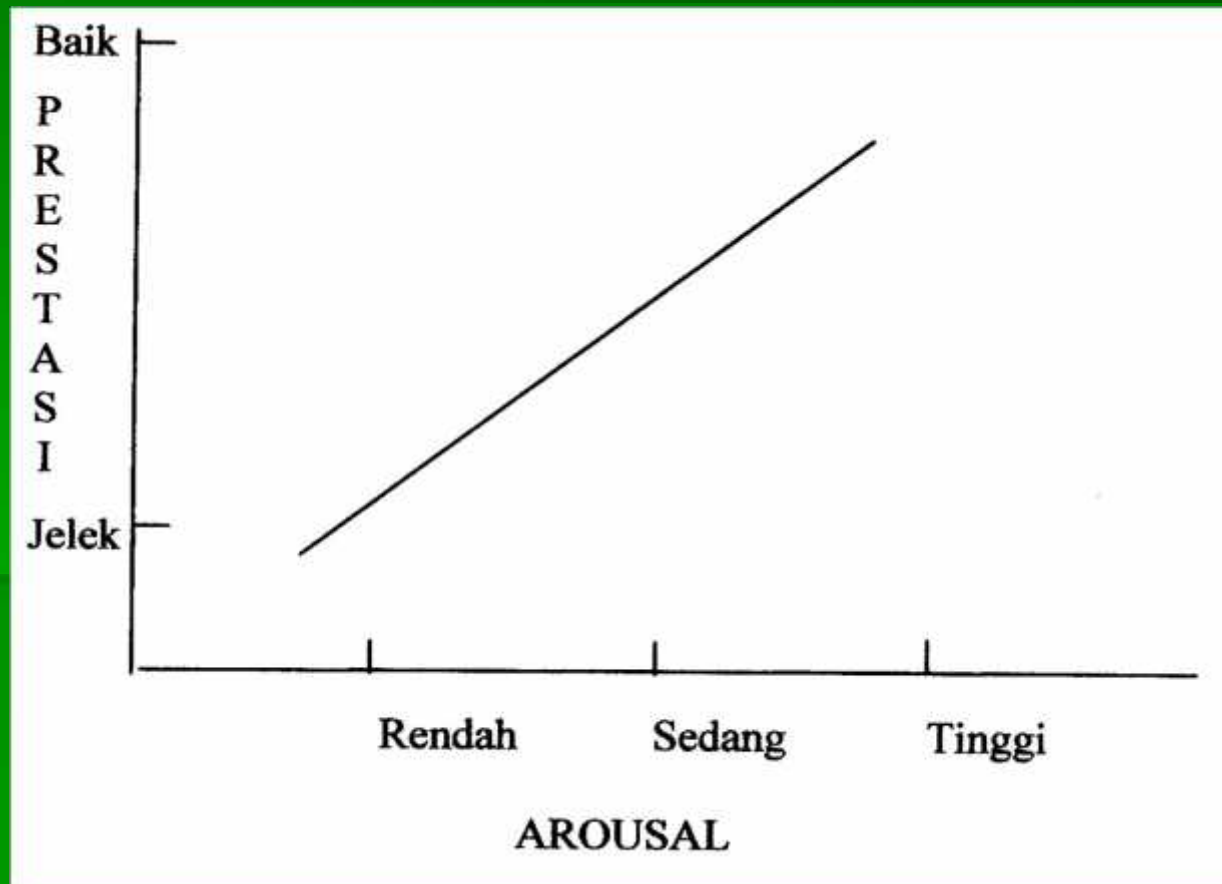


Suharjana FIK UNY

Teori-drive (penggerak).

- Kebalikan dengan hipotesa, teori-U-terbalik, para pendukung teori-drive berpendapat bahwa hubungan antara arousal dan prestasi sifatnya linear dan dalam bentuk korelasi positif
- tingkat terendah prestasi diharapkan ketika orang mengalami tingkat arousal rendah, prestasi sedang-sedang saja dikaitkan dengan perasaan arousal yang sedang, dan prestasi tinggi dihubungkan dengan tingginya arousal.

Grafik Teori Drive



Suharjana FIK UNY

Hubungan antara arousal, prestasi dan teori drive dpt dirumuskan sbb

- ***Prestasi = Habit Strength x Drive***
(Prestasi = kekuatan biasa x daya penggerak)