



Kecemasan Pra-Kompetitif Atlet Sepak Bola PS Daygun Menjelang Pertandingan Liga 4 Nasional

Deni Pratama*, Lalu Sapta Wijaya Kusuma, Johan Wahyudi, Jamaludin

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Matara, Indonesia 83125.

Email Korespondensi: denipratama.undikma@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pra-kompetitif merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kesiapan dan performa atlet sepak bola, terutama ketika menghadapi pertandingan penting. Atlet pada level kompetisi regional menuju nasional berpotensi mengalami tekanan karena tuntutan kemenangan, reputasi klub, ekspektasi pelatih, serta pembuktian diri dalam kompetisi yang lebih luas. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kecemasan atlet sepak bola PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional berdasarkan tiga indikator, yaitu *competitive anxiety*, *cognitive anxiety*, dan *somatic anxiety*. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh atlet PS Daygun yang mengikuti persiapan Liga 4 Nasional, dengan jumlah sampel sebanyak 23 atlet yang ditentukan melalui teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert empat pilihan yang terdiri atas 30 butir pernyataan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, skor indikator, dan kategori kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 11 atlet (47,83%) berada pada kategori kecemasan tinggi dan 3 atlet (13,04%) berada pada kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan, 60,87% atlet mengalami kecemasan tinggi hingga sangat tinggi. Berdasarkan indikator, *somatic anxiety* memperoleh skor tertinggi sebesar 637 atau 69,24%, diikuti *competitive anxiety* sebesar 555 atau 60,33%, dan *cognitive anxiety* sebesar 549 atau 59,67%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan atlet PS Daygun menjelang Liga 4 Nasional lebih dominan muncul dalam bentuk gejala somatik dibandingkan aspek kompetitif dan kognitif.

Kata kunci: Kecemasan Pra-Kompetitif; Atlet Sepak Bola; Somatic Anxiety; Liga 4 Nasional; PS Daygun.

Pre-Competitive Anxiety among PS Daygun Football Players before a National League 4 Match

Abstract

Pre-competitive anxiety is a psychological factor that may influence football players' readiness and performance, particularly before important matches. Players competing at the regional-to-national level may experience pressure related to winning demands, club reputation, coach expectations, and the need to prove themselves in a broader competitive context. This study aimed to analyze the anxiety level of PS Daygun football players before a National League 4 match based on three indicators: competitive anxiety, cognitive anxiety, and somatic anxiety. This study employed a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of all PS Daygun players involved in preparation for the National League 4 match, with 23 players selected using total sampling. The research instrument was a four-point Likert-scale questionnaire consisting of 30 items. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, indicator scores, and anxiety categories. The results showed that 11 players (47.83%) were in the high anxiety category, while 3 players (13.04%) were in the very high category. Overall, 60.87% of the players experienced high to very high anxiety. Based on the indicators, somatic anxiety obtained the highest score, with 637 or 69.24%, followed by competitive anxiety with 555 or 60.33%, and cognitive anxiety with 549 or 59.67%. This study concludes that anxiety among PS Daygun players before the National League 4 match was more dominant in somatic symptoms than in competitive and cognitive aspects.

Keywords: Pre-Competitive Anxiety; Football Players; Somatic Anxiety; National League 4; PS Daygun.

How to Cite: Pratama, D., Kusuma, L. S. W., Wahyudi, J., & Jamaludin, J. (2026). Kecemasan Pra-Kompetitif Atlet Sepak Bola PS Daygun Menjelang Pertandingan Liga 4 Nasional. *Empiricism Journal*, 7(2), 1600-1610. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5655>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5655>

Copyright© 2026, Pratama et al.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga kompetitif yang menuntut keterpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kesiapan psikologis. Dalam pertandingan, pemain tidak hanya berlari, bertahan, menyerang, dan menjalankan strategi tim, tetapi juga mengambil keputusan cepat

di bawah tekanan lawan, penonton, pelatih, serta target hasil. Karena itu, kesiapan mental menjadi komponen penting dalam performa sepak bola. Multidimensional Anxiety Theory menjelaskan bahwa performa atlet dipengaruhi oleh interaksi antara kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Bishop (2020) menegaskan bahwa kecemasan olahraga tidak dapat dipahami sebagai gejala tunggal, sebab pikiran negatif, respons fisiologis, dan keyakinan terhadap kemampuan diri bekerja berbeda terhadap perhatian, pengambilan keputusan, dan kualitas performa. Hawkins et al. (2021) juga menunjukkan bahwa pembedaan dimensi kecemasan penting untuk memahami variasi performa atlet dalam tekanan kompetisi.

Kecemasan pra-kompetitif menjadi isu penting dalam sepak bola karena muncul ketika atlet menilai pertandingan sebagai situasi yang berisiko terhadap prestasi, reputasi, atau posisinya dalam tim. Competitive anxiety dapat dipahami sebagai kecemasan karena tuntutan kompetisi, seperti takut gagal, terbebani target kemenangan, atau khawatir tidak memenuhi harapan. Kecemasan kognitif tampak melalui kekhawatiran terhadap hasil, evaluasi pelatih, kesalahan permainan, dan kemungkinan mengecewakan tim. Sementara itu, kecemasan somatik muncul dalam bentuk respons fisik, misalnya peningkatan detak jantung, ketegangan otot, gangguan tidur, atau gemetar. Robazza et al. (2021) menjelaskan bahwa kondisi emosional pra-pertandingan dapat membentuk profil psikologis yang berbeda antar-atlet dan berhubungan dengan kesiapan menghadapi tuntutan kompetisi. Dengan demikian, pengukuran kecemasan perlu memperhatikan dimensi spesifik agar pelatih memahami sumber tekanan pemain.

Sejumlah penelitian telah mengkaji kecemasan pra-kompetitif pada sepak bola dengan pendekatan seperti Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) untuk menilai kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. França et al. (2024) menemukan bahwa kondisi pertandingan, termasuk status kandang atau tandang, dapat memengaruhi kecemasan sebelum bertanding dan berkaitan dengan perubahan performa teknis maupun kognitif pemain. Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan pertandingan tidak hanya berdampak pada perasaan atlet, tetapi juga pada permainan di lapangan. Naorem et al. (2024) menunjukkan adanya variasi profil kecemasan pada atlet sepak bola dalam konteks wilayah dan level kompetisi berbeda, sehingga pengalaman psikologis atlet tidak dapat digeneralisasi dari satu populasi ke populasi lain. Rutkowska dan Rut (2020) menekankan bahwa keadaan pra-pertandingan, termasuk suasana hati dan kesiapan subjektif, berhubungan dengan indikator performa, sehingga pemantauan psikologis menjadi bagian penting pembinaan.

Bukti empiris juga menunjukkan bahwa kecemasan pra-pertandingan berhubungan dengan konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kualitas tindakan teknis. França et al. (2024) melaporkan bahwa kecemasan yang meningkat pada pertandingan tandang dapat disertai penurunan kinerja kognitif dan metrik teknis. Wang et al. (2024) menambahkan bahwa arousal, perhatian, dan kepercayaan diri berperan dalam situasi sepak bola bertekanan tinggi, termasuk tendangan penalti. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa intervensi yang menargetkan kontrol perhatian dan peningkatan kepercayaan diri, seperti mindfulness, berpotensi membantu atlet mengelola kecemasan kompetitif. Karena itu, penelitian tentang kecemasan pra-kompetitif bermanfaat sebagai dasar latihan mental, strategi regulasi emosi, dan pendampingan psikologis pemain.

Meskipun penelitian tentang kecemasan pra-kompetitif dalam sepak bola telah berkembang, sebagian besar kajian masih menyoroati atlet elite, atlet muda nasional, atau kompetisi dengan sistem pemantauan psikologis lebih mapan. Bishop (2020) dan Hawkins et al. (2021) menekankan perlunya pemantauan psikologis yang lebih terstandar dan berbasis ukuran tervalidasi, khususnya pada konteks olahraga yang belum banyak mendapat dukungan ilmiah. Kesenjangan ini penting karena atlet pada level bawah, amatir, transisional, atau semi-profesional dapat menghadapi tekanan berbeda dari atlet elite, seperti pembuktian diri, keterbatasan dukungan psikologis, pengalaman nasional yang belum merata, serta tuntutan membawa reputasi klub dan daerah. Namun, konteks semacam ini masih relatif terbatas dalam literatur, termasuk pada level regional menuju nasional seperti Liga 4 Nasional.

Liga 4 Nasional menjadi konteks yang relevan secara ilmiah karena kompetisi ini dapat dipahami sebagai ruang transisi bagi klub dan atlet untuk membuktikan kualitas pada tingkat lebih luas. Bagi pemain PS Daygun, pertandingan di Liga 4 Nasional bukan hanya peristiwa

olahraga, tetapi juga momentum untuk menunjukkan kapasitas individu, menjaga reputasi klub, memenuhi harapan pelatih dan pendukung, serta membuka peluang karier kompetitif yang lebih tinggi. Tekanan tersebut dapat menjadi sumber kecemasan pra-kompetitif, terutama apabila pemain belum memiliki pengalaman nasional yang cukup atau belum memperoleh pendampingan psikologis sistematis. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perbedaan konteks kompetisi dapat menghasilkan variasi kecemasan atlet, serta pentingnya pemantauan psikologis untuk memahami kesiapan atlet sebelum pertandingan (Naorem et al. 2024; Wang et al. 2024; Rutkowska & Rut 2020). Oleh karena itu, kajian pada PS Daygun signifikan karena mewakili konteks lower-tier football yang masih jarang dikaji.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kecemasan atlet sepak bola PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional berdasarkan aspek competitive anxiety, cognitive anxiety, dan somatic anxiety. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menempatkan kecemasan pra-kompetitif dalam konteks klub Liga 4 Nasional yang berada pada level transisional menuju kompetisi nasional, dengan tekanan pembuktian, keterbatasan dukungan psikologis, dan tuntutan reputasi klub yang khas. Hasil penelitian diharapkan memperkaya kajian kecemasan olahraga pada level sepak bola yang belum banyak diteliti, sekaligus menjadi dasar bagi pelatih, atlet, dan manajemen klub untuk merancang pembinaan mental sebelum pertandingan penting.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan potong lintang atau cross-sectional. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menggambarkan tingkat kecemasan atlet sepak bola PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui angket. Penelitian tidak memberikan perlakuan atau intervensi kepada atlet, tetapi memotret kondisi kecemasan atlet pada masa persiapan pertandingan. Pendekatan deskriptif kuantitatif relevan digunakan dalam kajian psikologi olahraga karena dapat memberikan profil kecemasan pra-kompetitif atlet secara sistematis berdasarkan indikator tertentu. Hajji dan Elloumi (2018) menunjukkan bahwa penelitian kecemasan pada pemain sepak bola dapat dilakukan dengan instrumen terstruktur seperti CSAI-2R untuk memetakan kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Penelitian lain pada pemain sepak bola juga menggunakan instrumen psikologis tervalidasi, seperti GAD-7 dan DASS, untuk menggambarkan prevalensi kecemasan, tekanan psikologis, dan kondisi mental pemain dalam konteks olahraga kompetitif (Gouttebarger et al., 2020; Naji et al., 2020). Dengan demikian, desain deskriptif kuantitatif sesuai digunakan untuk menggambarkan tingkat kecemasan atlet PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional.

Populasi Dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola PS Daygun yang tergabung dalam persiapan menghadapi pertandingan Liga 4 Nasional. Jumlah populasi sebanyak 23 atlet. Karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi dapat dijangkau, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Dengan teknik ini, seluruh atlet yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan responden. Penggunaan total sampling sesuai untuk penelitian pada kelompok olahraga yang bersifat terbatas, seperti tim sepak bola tertentu, karena memungkinkan peneliti memperoleh gambaran kondisi psikologis seluruh anggota tim secara lebih utuh. Penelitian kecemasan dalam sepak bola juga sering dilakukan pada kelompok pemain yang terikat dalam program atau tim tertentu, sehingga hasilnya dapat menggambarkan kondisi psikologis sesuai konteks kompetisi yang sedang dihadapi (Hajji & Elloumi, 2018; Naji et al., 2020).

Kriteria inklusi penelitian ini adalah atlet yang terdaftar sebagai pemain PS Daygun, mengikuti persiapan pertandingan Liga 4 Nasional, hadir pada saat pengumpulan data, dan bersedia mengisi angket penelitian. Kriteria eksklusi adalah atlet yang tidak mengisi angket secara lengkap atau tidak mengikuti proses pengambilan data sampai selesai. Karakteristik responden yang dicatat meliputi usia, posisi bermain, lama pengalaman bermain sepak bola, pengalaman mengikuti kompetisi, serta status pemain dalam tim, yaitu pemain inti atau

cadangan. Informasi karakteristik tersebut digunakan untuk mendeskripsikan subjek penelitian dan memberikan konteks terhadap hasil kecemasan yang diperoleh.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama penelitian ini adalah angket kecemasan atlet menjelang pertandingan yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kerangka pengukuran kecemasan pra-kompetitif dalam olahraga. Penyusunan angket mengacu pada struktur konseptual instrumen kecemasan olahraga seperti CSAI-2 dan CSAI-2R, tetapi butir angket disesuaikan dengan konteks atlet sepak bola PS Daygun menjelang Liga 4 Nasional. CSAI-2R banyak digunakan dalam penelitian sepak bola untuk membedakan dimensi kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri atlet sebelum pertandingan (Hajji & Elloumi, 2018). Selain itu, penggunaan instrumen psikologis terstruktur dalam sepak bola juga ditemukan pada penelitian yang memakai GAD-7 dan DASS untuk mengukur kecemasan dan tekanan psikologis pemain (Gouttebarga et al., 2020; Naji et al., 2020).

Angket disusun menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Skala empat pilihan digunakan agar responden memberikan kecenderungan jawaban secara lebih tegas. Instrumen terdiri atas 30 butir pernyataan yang terbagi ke dalam tiga indikator, yaitu competitive anxiety, cognitive anxiety, dan somatic anxiety. Setiap indikator terdiri atas 10 butir pernyataan. Competitive anxiety mengukur kecemasan yang muncul karena tekanan kompetisi, seperti beban pertandingan, tuntutan kemenangan, dan kekhawatiran tidak memenuhi harapan tim. Contoh butir pada indikator ini adalah "Saya merasa terbebani oleh pentingnya pertandingan Liga 4 Nasional." Cognitive anxiety mengukur kekhawatiran, pikiran negatif, dan rasa takut terhadap hasil pertandingan atau evaluasi dari pelatih, rekan tim, dan penonton. Contoh butir pada indikator ini adalah "Saya khawatir melakukan kesalahan yang dapat merugikan tim." Somatic anxiety mengukur gejala fisik yang muncul sebelum pertandingan, seperti jantung berdebar, tubuh tegang, berkeringat, gemetar, atau sulit tidur. Contoh butir pada indikator ini adalah "Saya merasakan tubuh tegang atau jantung berdebar menjelang pertandingan."

Setiap butir diberi skor 1 sampai 4. Untuk pernyataan positif terhadap kecemasan, jawaban sangat tidak sesuai diberi skor 1, tidak sesuai skor 2, sesuai skor 3, dan sangat sesuai skor 4. Apabila terdapat butir negatif, maka pemberian skor dilakukan secara terbalik. Skor total angket berada pada rentang 30 sampai 120. Skor setiap indikator berada pada rentang 10 sampai 40. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat kecemasan atlet. Validitas instrumen diuji melalui validitas isi dengan melibatkan ahli yang memahami bidang psikologi olahraga, kepelatihan sepak bola, dan metodologi penelitian. Penilaian ahli dilakukan terhadap kesesuaian butir dengan indikator, kejelasan bahasa, relevansi konteks sepak bola, dan kelayakan angket untuk diberikan kepada atlet. Masukan ahli digunakan untuk memperbaiki redaksi, menghapus butir yang tidak relevan, dan menyempurnakan keterwakilan indikator. Jika instrumen dikembangkan atau diadaptasi dari instrumen berbahasa asing, proses adaptasi perlu memperhatikan tahapan adaptasi lintas budaya, seperti penerjemahan, sintesis, penerjemahan balik, penilaian ahli, uji coba terbatas, dan revisi instrumen (Carin & Brocard, 2023; Youssouf & Lebrun, 2022).

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan pada masa persiapan PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional. Data utama diperoleh melalui pengisian angket kecemasan oleh atlet. Sebelum angket diberikan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, tata cara pengisian, kerahasiaan jawaban, serta pentingnya mengisi angket sesuai kondisi yang benar-benar dirasakan atlet. Atlet juga diberi kesempatan untuk bertanya apabila terdapat instruksi atau pernyataan yang belum dipahami. Pengisian angket dilakukan secara mandiri dalam suasana yang tenang agar responden dapat memberikan jawaban secara jujur dan tidak dipengaruhi oleh rekan satu tim, pelatih, atau pihak lain.

Observasi dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung, bukan sebagai sumber utama analisis. Observasi dilakukan untuk memahami konteks umum persiapan tim, seperti situasi latihan dan kondisi menjelang pertandingan. Dokumentasi digunakan untuk mencatat informasi pendukung, seperti daftar pemain, jadwal persiapan, posisi bermain, dan data karakteristik atlet yang relevan. Dengan demikian, hasil utama penelitian tetap

bersumber dari angket kecemasan, sedangkan observasi dan dokumentasi berfungsi memperkuat deskripsi konteks penelitian.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Tahap pertama dilakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban responden. Angket yang telah lengkap kemudian diberi skor sesuai pedoman skala Likert. Skor setiap butir dijumlahkan untuk memperoleh skor masing-masing indikator dan skor total kecemasan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, skor minimum, skor maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan kecenderungan kecemasan atlet pada indikator competitive anxiety, cognitive anxiety, dan somatic anxiety.

Kategorisasi tingkat kecemasan dilakukan dengan membagi skor ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategori skor total ditentukan berdasarkan rentang skor 30 sampai 120. Dengan menggunakan rumus interval, yaitu skor maksimum dikurangi skor minimum kemudian dibagi jumlah kategori, diperoleh interval sebesar 18. Berdasarkan perhitungan tersebut, kategori skor total ditetapkan sebagai berikut: 30–47 sangat rendah, 48–65 rendah, 66–83 sedang, 84–101 tinggi, dan 102–120 sangat tinggi. Untuk skor setiap indikator, rentang skor berada pada 10 sampai 40, sehingga interval kategori sebesar 6. Kategori setiap indikator ditetapkan sebagai berikut: 10–15 sangat rendah, 16–21 rendah, 22–27 sedang, 28–33 tinggi, dan 34–40 sangat tinggi.

Penggunaan kategori kecemasan dalam penelitian ini mengacu pada praktik pengukuran psikologis dalam olahraga, yaitu hasil skor instrumen ditafsirkan ke dalam tingkat tertentu untuk memudahkan interpretasi kondisi atlet. Penelitian sepak bola yang menggunakan CSAI-2R menafsirkan dimensi kecemasan pra-kompetitif berdasarkan skor instrumen, sedangkan penelitian yang menggunakan GAD-7 dan DASS menerapkan ambang kategori untuk mengklasifikasikan tingkat kecemasan atau tekanan psikologis pemain (Gouttebarger et al., 2020; Hajji & Elloumi, 2018; Naji et al., 2020). Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan tingkat kecemasan atlet PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional serta menjadi dasar bagi pelatih dan manajemen klub dalam merancang pembinaan mental yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menggambarkan tingkat kecemasan atlet sepak bola PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional berdasarkan angket kecemasan yang terdiri atas tiga indikator, yaitu competitive anxiety, cognitive anxiety, dan somatic anxiety. Analisis dilakukan secara deskriptif melalui frekuensi, persentase, skor indikator, dan kategori tingkat kecemasan. Kategorisasi skor total menggunakan lima tingkat, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan skor total angket, rentang kategori ditetapkan sebagai berikut.

Tabel 1. Pedoman Kategorisasi Skor Total Kecemasan

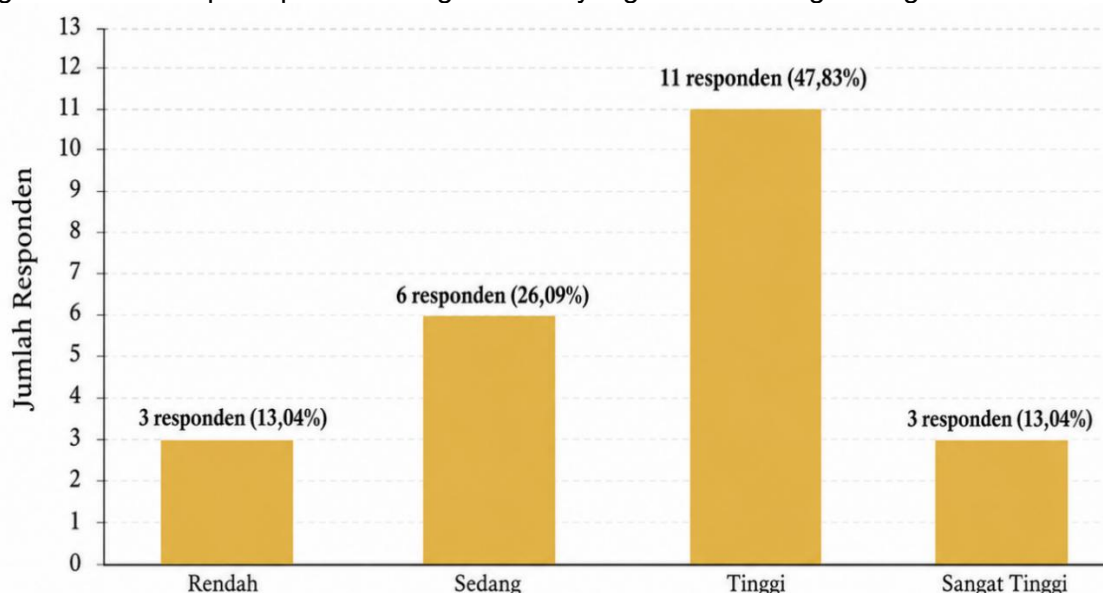
Rentang Skor Total	Kategori
30–47	Sangat rendah
48–65	Rendah
66–83	Sedang
84–101	Tinggi
102–120	Sangat tinggi

Berdasarkan pedoman tersebut, distribusi tingkat kecemasan atlet PS Daygun menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori tinggi. Dari 23 responden, tidak terdapat atlet pada kategori sangat rendah. Sebanyak 3 atlet atau 13,04% berada pada kategori rendah, 6 atlet atau 26,09% berada pada kategori sedang, 11 atlet atau 47,83% berada pada kategori tinggi, dan 3 atlet atau 13,04% berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, sebanyak 14 atlet atau 60,87% berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Atlet PS Daygun

Kategori Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	0	0,00%
Rendah	3	13,04%
Sedang	6	26,09%
Tinggi	11	47,83%
Sangat tinggi	3	13,04%
Total	23	100,00%

Tabel 2 menunjukkan bahwa kecemasan pra-pertandingan merupakan kondisi psikologis yang cukup menonjol pada atlet PS Daygun menjelang Liga 4 Nasional. Kategori tinggi menjadi kategori yang paling dominan, sedangkan gabungan kategori tinggi dan sangat tinggi mencapai lebih dari separuh responden. Temuan ini menunjukkan bahwa pertandingan Liga 4 Nasional dipersepsikan sebagai situasi yang menekan bagi sebagian besar atlet.

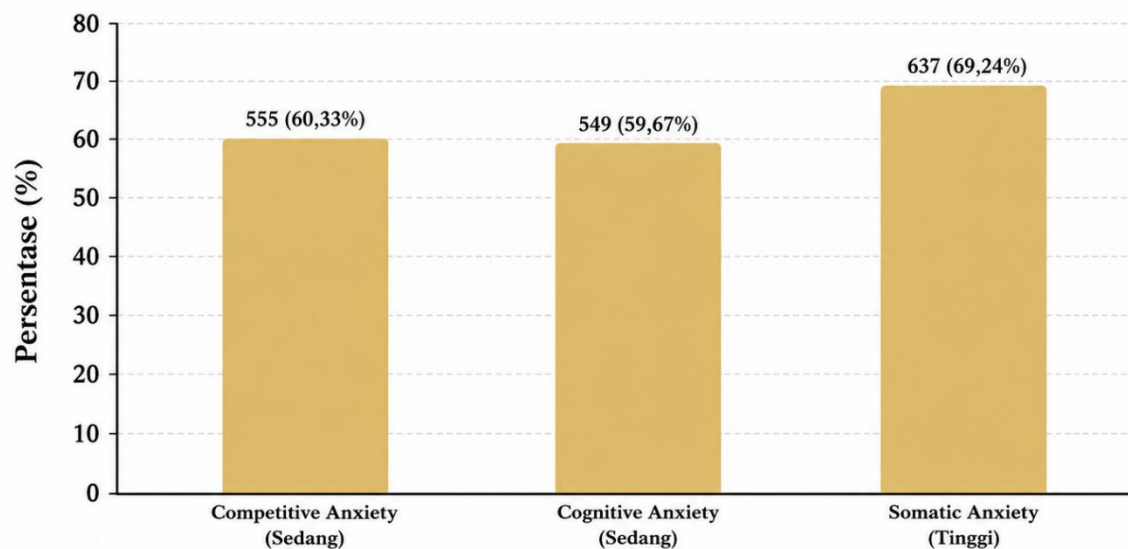
**Gambar 1.** Distribusi Tingkat Kecemasan Atlet Sepak Bola PS Daygun Menjelang Pertandingan Liga 4 Nasional

Analisis berikutnya dilakukan terhadap setiap indikator kecemasan. Setiap indikator terdiri atas 10 butir pernyataan dengan skor maksimum 4 pada setiap butir. Karena jumlah responden sebanyak 23 atlet, skor maksimum setiap indikator adalah 920, yang diperoleh dari $23 \text{ responden} \times 10 \text{ butir} \times \text{skor maksimum } 4$. Persentase indikator dihitung dengan rumus skor empiris dibagi skor maksimum dikalikan 100%. Kategori persentase indikator ditetapkan sebagai berikut: 0–20% sangat rendah, 20,01–40% rendah, 40,01–60% sedang, 60,01–80% tinggi, dan 80,01–100% sangat tinggi.

Tabel 3. Hasil Kecemasan Berdasarkan Indikator

Indikator	Skor Empiris	Skor Maksimum	Persentase	Kategori
Competitive anxiety	555	920	60,33%	Tinggi
Cognitive anxiety	549	920	59,67%	Sedang
Somatic anxiety	637	920	69,24%	Tinggi

Tabel 3 menunjukkan bahwa indikator somatic anxiety memperoleh skor tertinggi, yaitu 637 dari skor maksimum 920, dengan persentase 69,24% dan termasuk kategori tinggi. Indikator competitive anxiety memperoleh skor 555 atau 60,33%, sehingga berada pada kategori tinggi, tetapi berada pada batas awal kategori tinggi. Indikator cognitive anxiety memperoleh skor 549 atau 59,67% dan berada pada kategori sedang. Dengan demikian, hasil utama penelitian ini adalah dominannya somatic anxiety dibandingkan dua indikator lainnya. Somatic anxiety lebih tinggi 8,91 poin persentase dibandingkan competitive anxiety dan 9,57 poin persentase dibandingkan cognitive anxiety.



Gambar 2. Perbandingan Persentase Indikator Kecemasan

Gambar 2 memperlihatkan bahwa somatic anxiety menjadi indikator paling dominan pada atlet PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional. Gejala somatik yang mungkin muncul meliputi jantung berdebar, ketegangan otot, keringat berlebih, tubuh gemetar, gangguan tidur, dan rasa tidak nyaman pada perut menjelang pertandingan. Competitive anxiety juga berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan adanya tekanan kompetitif seperti tuntutan kemenangan, beban membawa nama klub, serta kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan pelatih dan tim. Sementara itu, cognitive anxiety berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kekhawatiran dalam bentuk pikiran negatif, takut gagal, atau takut mendapat penilaian buruk tetap muncul, tetapi tidak setinggi respons fisik yang dirasakan atlet.

Observasi dan dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai data pendukung untuk memahami konteks persiapan tim, bukan sebagai sumber utama analisis. Oleh karena itu, hasil utama penelitian bersumber dari angket kecemasan. Data pendukung hanya digunakan untuk memperkuat pemahaman bahwa kecemasan atlet muncul dalam konteks persiapan pertandingan penting, yaitu Liga 4 Nasional.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan atlet PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional cenderung tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sepak bola sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecemasan pra-kompetitif dapat muncul pada berbagai level kompetisi, baik pada atlet muda, amatir, maupun elite. Aliberti et al. (2025) menunjukkan bahwa kecemasan pra-kompetitif pada sepak bola dapat tampak melalui dimensi kognitif dan somatik. Serrano et al. (2019) juga menemukan bahwa kecemasan pemain dapat berbeda menurut usia, tahap perkembangan, dan level tim. Marín-González et al. (2022) menegaskan bahwa kecemasan atlet dapat dipengaruhi oleh konteks kompetisi dan karakteristik cabang olahraga. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan fenomena yang relevan dalam sepak bola, termasuk pada konteks PS Daygun.

Temuan paling penting dalam penelitian ini adalah dominannya somatic anxiety. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan menjelang Liga 4 Nasional lebih kuat tampak dalam bentuk respons fisiologis tubuh dibandingkan kekhawatiran kognitif. Menurut kerangka Multidimensional Anxiety Theory, kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran negatif dan kekhawatiran terhadap performa, sedangkan kecemasan somatik berkaitan dengan aktivasi fisiologis tubuh, seperti detak jantung meningkat, ketegangan otot, dan gejala fisik lainnya (Frame & Reichin, 2019). Dalam konteks PS Daygun, tingginya somatic anxiety dapat menunjukkan bahwa atlet mengalami peningkatan aktivasi tubuh ketika menghadapi pertandingan yang dianggap penting, meskipun kekhawatiran kognitif masih berada pada kategori sedang.

Dominannya somatic anxiety dapat dijelaskan melalui beberapa kemungkinan. Pertama, Liga 4 Nasional dapat dipersepsikan sebagai kompetisi penting karena berkaitan dengan reputasi klub, pembuktian pemain, dan peluang untuk melangkah ke level kompetisi yang lebih tinggi. Arya et al. (2023) dan Conde-Ripoll et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat kepentingan pertandingan dapat memengaruhi profil kecemasan atlet. Kedua, sebagian atlet pada level klub regional menuju nasional mungkin belum memiliki pengalaman bertanding nasional yang merata. Serrano et al. (2019) menjelaskan bahwa pengalaman dan tahap perkembangan atlet dapat memengaruhi perbedaan kecemasan sebelum pertandingan. Ketiga, tekanan dari pelatih, manajemen, rekan tim, dan lingkungan pendukung dapat memperkuat respons fisiologis atlet. González et al. (2024) dan Morales-Sánchez et al. (2022) menunjukkan bahwa iklim kepelatihan dan ekspektasi lingkungan dapat berhubungan dengan dinamika kecemasan dan kepercayaan diri atlet.

Cognitive anxiety yang berada pada kategori sedang dapat ditafsirkan secara hati-hati. Hasil ini dapat menunjukkan bahwa atlet PS Daygun masih mengalami kekhawatiran terhadap hasil pertandingan dan kemungkinan kesalahan, tetapi tingkat kekhawatiran tersebut tidak setinggi respons fisik yang mereka rasakan. Salah satu kemungkinan penjelasannya adalah atlet mampu menjaga fokus terhadap tugas permainan, tetapi tubuh tetap menunjukkan aktivasi fisiologis menjelang pertandingan penting. Robazza et al. (2021) menjelaskan bahwa kondisi emosional atlet sebelum pertandingan dapat berubah sesuai konteks dan tidak selalu muncul dalam bentuk yang sama. Aravind et al. (2022) juga menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat memengaruhi komponen kecemasan, sehingga atlet yang mampu mengendalikan pikiran negatif tetap dapat mengalami ketegangan tubuh. Namun, karena penelitian ini tidak mengukur self-confidence atau regulasi emosi secara langsung, penafsiran tersebut perlu dipahami sebagai kemungkinan ilmiah, bukan kesimpulan kausal.

Hasil penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan studi yang menunjukkan bahwa somatic anxiety dapat menjadi komponen dominan dalam kondisi tertentu. Kaplánová (2021) melaporkan bahwa pemain sepak bola dengan karakteristik psikologis tertentu dapat menunjukkan kecemasan somatik yang lebih tinggi. Marín-González et al. (2022) juga menunjukkan bahwa kecemasan somatik dapat meningkat sesuai konteks olahraga dan karakteristik atlet. Namun, hasil ini tidak sepenuhnya sama dengan beberapa penelitian pada atlet muda yang menemukan bahwa kekhawatiran kognitif dapat lebih menonjol dibandingkan gejala fisik. S et al. (2023) dan Serrano et al. (2019) menunjukkan bahwa pada kelompok usia atau konteks tertentu, aspek kekhawatiran dan tekanan kognitif dapat lebih dominan. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa bentuk kecemasan pra-kompetitif sangat dipengaruhi oleh konteks pertandingan, usia, pengalaman, tuntutan tim, dan karakteristik atlet.

Tingginya somatic anxiety perlu mendapat perhatian karena gejala fisik dapat mengganggu kesiapan performa. Ketegangan otot, detak jantung meningkat, gangguan tidur, atau rasa tidak nyaman menjelang pertandingan dapat memengaruhi koordinasi gerak, ketenangan dalam mengontrol bola, akurasi umpan, dan pengambilan keputusan dalam tempo permainan cepat. Serrano et al. (2019) dan Marín-González et al. (2022) menunjukkan bahwa kecemasan kognitif dan somatik berhubungan dengan performa atlet dalam konteks sepak bola. Domínguez-González et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif dapat berkaitan dengan penurunan flow dan indikator performa. Karena itu, hasil penelitian ini bukan hanya menggambarkan kondisi psikologis atlet, tetapi juga memberikan dasar praktis bagi pelatih untuk mengelola kesiapan fisik-mental pemain sebelum pertandingan.

Berdasarkan temuan tersebut, program pembinaan mental PS Daygun perlu diarahkan pada pengendalian respons somatik dan peningkatan kesiapan menghadapi tekanan kompetisi. Strategi yang dapat diterapkan meliputi latihan pernapasan, progressive muscle relaxation, self-talk positif, imagery, goal setting, mindfulness, dan simulasi pertandingan. Parnabas et al. (2018) dan Wibowo et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan relaksasi dan pengendalian aktivasi dapat membantu atlet mengurangi gejala kecemasan. Xiao et al. (2023) dan Shi et al. (2024) menunjukkan bahwa mindfulness dan latihan kontrol perhatian dapat mendukung performa dalam situasi sepak bola bertekanan tinggi. Lamdin et al. (2023) dan Ren et al. (2022) juga menegaskan bahwa strategi psikologis berbasis regulasi diri dan pendekatan kognitif-perilaku dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan kompetitif dan menjaga performa atlet.

Secara ilmiah, penelitian ini memperluas pemahaman tentang kecemasan pra-kompetitif dalam konteks klub sepak bola yang menghadapi kompetisi nasional. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kecemasan atlet tidak hanya muncul sebagai kekhawatiran mental, tetapi juga sebagai respons fisiologis yang nyata. Secara praktis, hasil penelitian memberikan dasar bagi pelatih dan manajemen PS Daygun untuk menyusun program latihan mental yang lebih sistematis, terutama yang berfokus pada pengendalian gejala somatik sebelum pertandingan. Namun, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara terbatas karena sampel hanya terdiri atas 23 atlet dari satu klub. Oleh karena itu, temuan ini menggambarkan kondisi atlet PS Daygun menjelang Liga 4 Nasional dan belum dapat digeneralisasi ke seluruh atlet Liga 4 Nasional atau klub sepak bola lain.

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan atlet sepak bola PS Daygun menjelang pertandingan Liga 4 Nasional cenderung berada pada kategori tinggi. Dari 23 atlet yang menjadi responden, sebagian besar atlet berada pada kategori tinggi, yaitu 11 responden atau 47,83%, sedangkan 3 responden atau 13,04% berada pada kategori sangat tinggi. Jika kedua kategori tersebut digabungkan, sebanyak 14 atlet atau 60,87% menunjukkan tingkat kecemasan tinggi hingga sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa pertandingan Liga 4 Nasional menjadi situasi kompetitif yang memberikan tekanan psikologis cukup besar bagi atlet PS Daygun. Berdasarkan analisis indikator, somatic anxiety memperoleh skor tertinggi, yaitu 637 atau 69,24%, dan berada pada kategori tinggi. Competitive anxiety memperoleh skor 555 atau 60,33% dan juga berada pada kategori tinggi, sedangkan cognitive anxiety memperoleh skor 549 atau 59,67% dan berada pada kategori sedang. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan atlet lebih dominan muncul dalam bentuk gejala fisik, seperti ketegangan tubuh, jantung berdebar, rasa tidak nyaman, gangguan tidur, atau respons fisiologis lain menjelang pertandingan. Dengan demikian, kecemasan pra-pertandingan pada atlet PS Daygun tidak hanya berkaitan dengan pikiran negatif atau tekanan kompetitif, tetapi lebih kuat tampak melalui respons somatik tubuh terhadap tuntutan pertandingan.

REKOMENDASI

Pelatih dan manajemen PS Daygun disarankan untuk memberikan perhatian lebih serius terhadap pembinaan mental atlet, khususnya dalam pengendalian somatic anxiety menjelang pertandingan penting. Program latihan tidak hanya perlu berfokus pada aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga perlu dilengkapi dengan latihan mental yang terstruktur, seperti latihan pernapasan, relaksasi otot progresif, self-talk positif, imagery, goal setting, mindfulness, dan simulasi pertandingan dengan tekanan kompetitif. Atlet juga disarankan untuk mengenali gejala kecemasan yang muncul sebelum bertanding agar mampu mengelolanya secara lebih tepat dan tidak membiarkan respons fisik mengganggu konsentrasi maupun performa di lapangan. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk memantau kesiapan psikologis pemain sebelum pertandingan, terutama pemain yang menunjukkan gejala kecemasan tinggi. Bagi manajemen klub, hasil ini dapat menjadi pertimbangan untuk menyediakan pendampingan psikologis atau program pembinaan mental secara berkala. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, membandingkan beberapa klub atau level kompetisi, serta menambahkan variabel lain seperti kepercayaan diri, pengalaman bertanding, posisi bermain, status pemain inti atau cadangan, dan dukungan pelatih agar pemahaman tentang kecemasan pra-kompetitif dalam sepak bola menjadi lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pelatih, manajemen, dan atlet PS Daygun yang telah memberikan dukungan, izin, serta partisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu proses pengumpulan data, penyusunan instrumen, dan penyelesaian artikel ini sehingga penelitian mengenai tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan Liga 4 Nasional dapat terlaksana dengan baik dan lancar sesuai rencana penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliberti, S., D'Elia, F., Giardullo, G., & Raiola, G. (2025). Agonism and performance in adolescent football players in informal physical education settings. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1511719>
- Aravind, R., Gupta, S., & Kumari, G. S. (2022). A pilot study on emotional intelligence & its impact on pre-competitive anxiety: How does it operate in the non-WEIRD Indian sport context? *International Journal of Physiology Nutrition and Physical Education*, 7(1), 08–16. <https://doi.org/10.22271/journalofsport.2022.v7.i1a.2407>
- Arya, U., Bhowmik, S. K., & Bhowmik, S. S. (2023). A comparative analysis of anxiety in a precompetitive state between badminton and tennis university levelled players. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 4(1), 112–115. <https://doi.org/10.33545/27077012.2023.v4.i1b.158>
- Bishop, C. (2020). Effects of soccer match-play on unilateral jumping and interlimb asymmetry: A repeated-measures design. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(1), 193–200. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003389>
- Carin, Y., & Brocard, J. (2023). Preventing club bankruptcy: Exploring new financial regulation approaches in French football. *Sport Business and Management: An International Journal*, 14(2), 236–260. <https://doi.org/10.1108/sbm-05-2023-0060>
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., Suárez-Clemente, V. J., & Bustamante-Sánchez, Á. (2023). Precompetitive anxiety and self-confidence during the 2023 Finnish Padel championship in high level men's players. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301623>
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile, competitive anxiety, self-confidence and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Frame, M. C., & Reichin, S. L. (2019). Emotion and sport performance: Stress, anxiety, arousal, and choking (pp. 219–243). <https://doi.org/10.1037/0000123-012>
- França, E. de, Marques, L. R., Nosé, P. D. dos S., Simões, L., Lemos, V. A., Hirota, V. B., Beggiano, C. L., Caperuto, É. C., & Santos, R. V. T. dos. (2024). Changes in performance and psychological variables in official games of young elite soccer players playing away and home matches. *Retos*, 58, 220–226. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106616>
- González, J. A. D., Sánchez-García, C., Morales-Sánchez, V., Hernández-Mendo, A., & Reigal, R. E. (2024). Empowering and disempowering climate generated by coaches is associated with negative coping control and attentional control in football players: The mediating role of self-confidence and competitive anxiety. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(6), 2249–2260. <https://doi.org/10.1177/17479541241269315>
- Goutteborge, V., Ahmad, I., Mountjoy, M., Rice, S., & Kerkhoffs, G. (2020). Anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 emergency period: A comparative cross-sectional study in professional football. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 32(1), 21–27. <https://doi.org/10.1097/jsm.0000000000000886>
- Hajji, J., & Elloumi, A. (2018). The impact of coaching, experience and technical post on precompetitive anxiety among elite U15 footballers affiliated to the sectorial training centers of the Tunisian Football Federation (TFF). *Advances in Physical Education*, 8(2), 157–171. <https://doi.org/10.4236/ape.2018.82015>
- Hawkins, D. N., Lindner, A. M., Hartmann, D., & Cochran, B. (2021). Does protest “distract” athletes from performing? Evidence from the national anthem demonstrations in the National Football League. *Journal of Sport and Social Issues*, 46(2), 127–155. <https://doi.org/10.1177/01937235211043647>
- Kaplánová, A. (2021). Competitive anxiety, and guilt and shame proneness from perspective type D and non-type D football players. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.601812>
- Lamdin, S. S., Nizam, M., & Noordin, Z. (2023). The effect of anxiety on performance of University Kebangsaan Malaysia athletes. *Personalia*, 26(1). <https://doi.org/10.17576/personalia.2601.2023.03>
- Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., García, J. P. F., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between sports and personal variables and the competitive anxiety of

- Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7791. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137791>
- Morales-Sánchez, V., Caballero-Cerbán, M., Postigo-Martín, C., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Reigal, R. E. (2022). Perceived motivational climate determines self-confidence and precompetitive anxiety in young soccer players: Analysis by gender. *Sustainability*, 14(23), 15673. <https://doi.org/10.3390/su142315673>
- Naji, F. L., Kamalden, T. F. T., & Amri, S. (2020). Psychological distress and physiological markers: Differences comparison in first division football players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(1), 43–49. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080106>
- Naorem, S., Farooque, S., & Das, S. S. (2024). Regional dynamics on anxiety levels among female elite soccer players in Manipur and Tripura. *American Journal of Physical Education and Health Science*, 2(1), 17–21. <https://doi.org/10.54536/ajpehs.v2i1.2543>
- Parnabas, V., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2018). The cultural influence of anxiety on student-athletes. *Journal of Asian Behavioural Studies*, 3(8), 171–181. <https://doi.org/10.21834/jabs.v3i8.287>
- Ren, P., Song, T., Chi, L., Wang, X., & Miao, X. (2022). The adverse effect of anxiety on dynamic anticipation performance. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.823989>
- Robazza, C., Ruiz, M. C., & Bortoli, L. (2021). Psychobiosocial experiences in sport: Development and initial validation of a semantic differential scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101963. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101963>
- Rutkowska, K., & Rut, A. (2020). Selected aspects of the pre- and post-match rituals of female football players. *Perspektywy Kultury*, 28(1), 127–148. <https://doi.org/10.35765/pk.2020.2801.11>
- S, A., Aliriad, H., Kusuma, D. W. Y., 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>
- Serrano, J., Reis, R., Fonseca, T., Paulo, R., Honório, S., & Batista, M. (2019). Pre-competitive anxiety: A comparative study between “Under 12” and senior teams in football (Ansiedad pre-competitiva: Estudio comparativo entre equipos de fútbol infantil y fútbol senior). *Retos*, 36, 318–326. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67129>
- Shi, L., Jing, L., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Exploring the association of mindfulness, confidence, competitive state anxiety, and attention control in soccer penalty shootouts. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654>
- Wang, B., Wan, B., Chen, S., Zhang, Y., Bai, X., Xiao, W., Tang, C., & Long, B. (2024). A systematic review of the factors that affect soccer players' short-passing ability—Based on the Loughborough Soccer Passing Test. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00880-y>
- Wibowo, A. T., Syafitri, A., & Iwandana, D. T. (2019). Psychological characteristics of PSIM Yogyakarta players in wading the League 2 soccer competition in 2019/2020. *Quality in Sport*, 5(3), 62–68. <https://doi.org/10.12775/qs.2019.018>
- Xiao, J., Liu, X., Sun, J., & Zhang, T. (2023). Effects of mindfulness training and interference training on competitive shooting performance under stress. *Applied & Educational Psychology*, 4(3). <https://doi.org/10.23977/appep.2023.040303>
- Youssof, Y. B., & Lebrun, A. (2022). Validation of the French version of the scale for measuring athletic identity among French student athletes. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 34(2), 117–127. <https://doi.org/10.24985/ijass.2022.34.2.117>