

# KETEGANGAN DAN KECEMASAN (STRESS & ANXIETY)

Oleh: Agus Supriyanto

Email: Agus\_Supriyanto@uny.ac.id

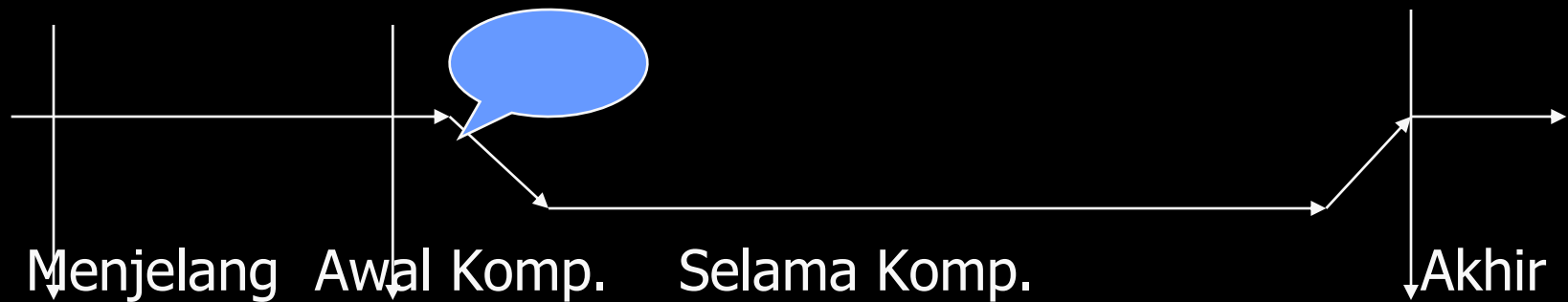
- **Ketegangan**  $\Rightarrow$  tekanan atau sesuatu yg terasa menekan dlm diri seseorang.
- **Kecemasan**  $\Rightarrow$  kekhawatiran yg kurang jelas & tidak berdasar, shg menimbulkan perasaan tidak aman tanpa sebab yg jelas.
- **Kecemasan** adalah reaksi situasional (dampak perwujudan) thdp berbagai rangsang ketegangan.

# JENIS KECEMASAN

1. **State Anxiety (State-A)**  $\Rightarrow$  suatu keadaan emosi mendadak yg ditandai perasaan takut & tegang yg ditandai dg meningkatnya aktivitas fisiologis (= reaksi kecemasan).
2. **Trait Anxiety (Trait-A)** (gambaran kepribadian)  $\Rightarrow$  predisposisi seseorang utk menerima suatu keadaan lingkungan sbg ancaman & memberi tanggapan pd situasi dg meningkatnya state-A (= neurosa cemas).

Ketegangan & kecemasan selalu muncul pd setiap atlet/siswa baik sebelum, selama, & sesudah pertandingan.

Fluktuasi ketegangan/kecemasan pd atlet



Tugas utama pelatih/guru Or :  
memperpendek waktu adaptasi, shg  
kondisi ketegangan & kecemasan selalu  
rendah selama kompetisi.

# SUMBER & GEJALA (KETEGANGAN & KECEMASAN)

Sumbernya, a.l:

1. Dari dalam diri  $\Rightarrow$  rasa percaya diri, pikiran yg negatif, mudah puas, penampilan jelek.
2. Dari luar  $\Rightarrow$  penonton, media massa, lawan, pelatih, tempat, cuaca, suhu, dan ventilasi.

Gejalanya, a.l:

1. Fisik:  $\Rightarrow$  otot sekitar dagu, mata, rahang tegang, napas cepat, DN naik, keringat dingin.
2. Psikis:  $\Rightarrow$  gelisah, tak tenang, sensitif, sulit konsentrasi, tak memiliki perhatian, mudah terganggu.

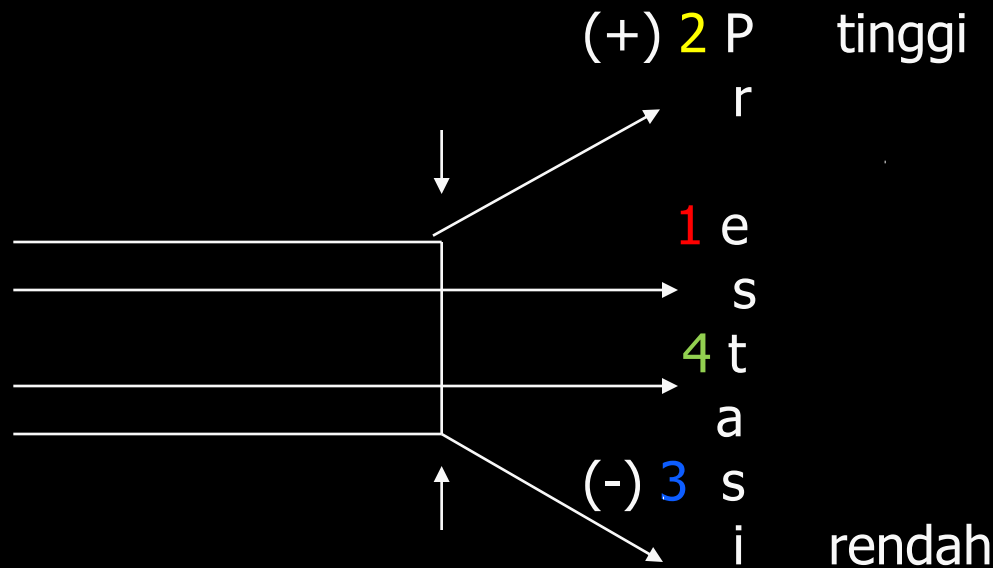
# CARA MENGATASI KETEGANGAN DAN KECEMASAN

- KONSENTRASI
- MERUBAH PERSEPSI ATLET (Secara rasional, logis, sistimatis, analitis)
- SIMULASI TRAINING DAN PERTANDINGAN (Try-out dan try in)
- MENGINGAT KEMBALI/MELAKUKAN PERILAKU/RITUAL YANG POSITIF
- Relaksasi otot secara progresif
- Mencari sumber ketegangan

# KEGAIRAHAN (AROUSAL)

(=ambisi) adalah intensitas yg mendasari kesiapan se seorang utk berperilaku, bereaksi, berpikir, & bergerak.

Kegairahan terkait dg kecemasan



Pertandingan

1 = Anxiety + Ambisi -

2 = Anxiety - Ambisi +

3 = Anxiety + Ambisi +

4 = Anxiety - Ambisi -