

Faktor Kecemasan dan Strategi Mengatasi Kecemasan Atlet Berprestasi dalam Bela Diri Wushu pada Pertandingan Taolu

Made Shintya Karunia¹, Yuli Fajar Susetyo²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹madeshintya02@mail.ugm.ac.id, ²fajar_psy@ugm.ac.id

Abstract. Often wushu athletes experience anxiety before and during matches at both national and international levels. This anxiety can have a negative impact on their performance so it is necessary to know how to deal with anxiety. This study aims to identify anxiety factors and strategies for overcoming anxiety in athletes who excel in wushu martial arts in taolu competitions. The research approach used is descriptive case study analysis. This research involved three participants to be interviewed. The research results show that athlete anxiety can come from internal factors, namely experience and the past, as well as external factors, namely the social environment, family, expectations from external parties, financial support, and targets that must be achieved. Athletes can overcome anxiety by understanding its factors and implementing appropriate strategies, thereby improving performance in wushu matches.

Keywords: *factors of anxiety, competition, anxiety coping strategies*

Abstrak. Seringkali atlet wushu mengalami kecemasan sebelum dan selama pertandingan baik di tingkat nasional maupun internasional. Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada performa mereka sehingga perlu untuk mengetahui cara mengatasi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor kecemasan dan strategi mengatasi kecemasan atlet berprestasi dalam bela diri wushu pada pertandingan taolu. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah analisis studi kasus deskriptif. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan untuk diwawancarai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan atlet dapat berasal dari faktor internal, yakni pengalaman dan masa lalu, serta faktor eksternal, yakni lingkungan sosial, keluarga, harapan dari pihak eksternal, dukungan finansial, dan target yang harus dicapai. Atlet dapat mengatasi kecemasan dengan memahami faktornya dan menerapkan strategi yang sesuai, sehingga dapat meningkatkan performa dalam pertandingan wushu.

Kata kunci: *faktor kecemasan, pertandingan, strategi mengatasi kecemasan*