



Abstrak. Gua merupakan lubang bawah tanah yang dapat dimasuki manusia dan memiliki potensi unik. Hal tersebut mendorong masyarakat untuk masuk dan menelitinya. Gua memiliki tingkat kesulitan beragam sehingga aktifitas penelusuran gua termasuk dalam *ekstreme sport* yang beresiko tinggi serta dapat menimbulkan kecemasan. Atlet yang tergabung dalam UGM Speleological Research Expedition melakukan penelitian dan penelusuran gua di Moldo-Too, Kyrgyzstan dihadapkan dengan keadaan baru beresiko tinggi yang menungkingkan timbulnya kecemasan. Peneliti mengambil tema dinamika manajemen kecemasan karena ingin mengetahui bagaimana tim memberikan kontribusi pada manajemen kecemasan atlet sehingga dapat menyelesaikan ekspedisi ini dengan sukses. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Peneliti menemukan kecemasan tentang kemampuan diri, keberlangsungan ekspedisi, dan hasil ekspedisi dapat diubah menjadi bentuk positif setelah adanya manajemen kecemasan dalam tim. Peran tim dalam mereduksi kecemasan yaitu dengan menciptakan suasana positif, tenang, solid, santai, fleksibel, solutif, inovatif, dan saling percaya.

Kata kunci: *Dinamika Kecemasan, Ekspedisi, Kecemasan, Manajemen Kecemasan.*

