



Dinamika Manajemen Kecemasan Atlet dalam Tim UGM Speleological Research Expedition, Kyrgyzstan : Studi Kualitatif dengan Pendekatan IPA

Dita Marfuah Sufiatun, Helly Prajitno Soetjipto

Program Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. Caves are underground holes that have unique potential and can be entered by humans. This phenomenon encourages people to come in and research it. Caves have various levels of difficulty, so cave exploration included in extreme sports that high risks and can cause anxiety. Athletes of UGM Speleological Research Expedition conducted research and did cave exploration in Moldo-Too, Kyrgyzstan were faced with new and high-risk situations that can cause anxiety. This research focus on anxiety management of a team to better understand how the dynamics of the team contribute to each of athlete's anxiety management in order to did the expedition successfully. This study used a phenomenological qualitative approach with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). It is found that the anxiety about self capability, expedition continuity, and expedition results can be changed to positive outcome. The Team has a role to reduce anxiety by building a positive atmosphere, calm, solid, relaxed, flexible, solutive, innovative, and trust.

Keywords: *Dynamics of Anxiety, Expedition, Anxiety, Anxiety Management.*

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.*