

## GAMBARAN KECEMASAN OLAHRAGA ATLET CATUR PRIA DAN WANITA TERKAIT DENGAN *ELO RATING*

Christine Elisabeth Widyachandra<sup>1</sup> & Monty P. Satiadarma<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: christine.705200029@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta\*  
Email: montys@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 12-12-2023, revisi: 16-01-2024, diterima untuk diterbitkan : 25-04-2024

### ABSTRACT

*Sports anxiety is an athlete's feeling of fear and tension in facing a competitive situation that is perceived as dangerous or threatening. Sports anxiety is generally characterized by the emergence of negative thoughts which cause concentration disruption and physiological changes in an athlete. Excessive anxiety in an athlete can affect their performance so that they cannot perform optimally. This study aims to determine the picture of anxiety between male and female chess athletes related to elo rating. Elo rating system is evaluation score of athletes based on competition success. The writing method used in this research is a descriptive qualitative research method. The characteristics of the participants in this research are chess athletes who had an international FIDE elo rating for at least a year. This research involved 4 male chess athletes and 4 female chess athletes. Data collection in this research was carried out using offline or online interview techniques according to the consent of each participant. The interview guide in this research was prepared based on the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) measuring tool. The results of this research indicates that female chess athletes experience anxiety more often than male chess athletes. Female chess athletes also experience physical problems more often than male chess athletes. Factors that cause male and female chess athletes to feel anxious are elo rating of the opponent, feelings of fear of showing a bad performance, fear of losing, high level of competition, also demands and targets set by outside parties.*

**Keywords:** Sport anxiety, chess, chess athletes, elo rating

### ABSTRAK

Kecemasan olahraga merupakan perasaan ketakutan dan ketegangan seorang atlet dalam menghadapi situasi kompetitif yang dirasakan sebagai suatu yang bahaya atau mengancam. Kecemasan olahraga pada umumnya ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan kesulitan berkonsentrasi hingga perubahan fisiologis seorang atlet. Kecemasan yang berlebihan pada seorang atlet dapat mempengaruhi performanya sehingga tidak dapat menampilkan performa yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan antara atlet catur pria dan wanita yang berkaitan dengan *elo rating*. *Elo rating* adalah penilaian peringkat keterampilan berdasarkan prestasi kejuaraan. Metode penulisan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Karakteristik partisipan penelitian ini adalah atlet catur yang sudah memiliki *elo rating* internasional FIDE minimal sejak setahun yang lalu. Penelitian ini melibatkan 4 atlet catur pria dan 4 atlet catur wanita. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara secara luring maupun daring sesuai dengan persetujuan masing-masing partisipan. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disusun berdasarkan alat ukur *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet catur wanita merasa lebih cemas pada dimensi *worry* dan *somatic* dibandingkan dengan atlet catur pria. Atlet catur wanita lebih sering merasa khawatir dan tidak percaya diri yang berdampak pada gangguan fisik. Gangguan fisik atlet catur wanita juga memiliki intensitas yang lebih tinggi dibandingkan atlet catur pria. Faktor-faktor yang menyebabkan seorang atlet catur pria maupun wanita merasa cemas adalah *elo rating* lawan, perasaan takut akan menampilkan performa yang buruk, takut akan kekalahan, level pertandingan yang tinggi, tuntutan dan target yang ditetapkan pihak luar.

**Kata Kunci:** Kecemasan olahraga, catur, atlet catur, *elo rating*

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan emosi yang terjadi pada seorang individu yang ditandai dengan perasaan takut, tegang, khawatir, hingga terjadinya perubahan fisik (American Psychological Association, 2020). Kecemasan yang terjadi secara berlebihan dapat mengganggu aktivitas dan kemampuan seseorang untuk berprestasi (Wati & Subroto, 2022). Begitu juga dengan kecemasan yang terjadi

pada atlet dapat mempengaruhi performa seorang atlet (Algani et al., 2018). Seorang atlet yang cemas berlebihan tidak dapat menampilkan performa terbaiknya sehingga tidak dapat bertanding secara maksimal. Kecemasan yang terjadi pada atlet dikenal dengan istilah kecemasan olahraga.

Kecemasan olahraga merupakan perasaan ketakutan dan ketegangan seorang atlet dalam menghadapi situasi kompetitif yang dirasakan sebagai ancaman (Patel et al., 2010). Kecemasan olahraga biasanya ditandai dengan terjadinya perubahan fisiologis seorang atlet dan munculnya pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan kesulitan untuk berkonsentrasi (Smith et al., 2006). Kecemasan olahraga dapat terjadi pada seluruh atlet dari berbagai cabang olahraga, salah satunya pada atlet catur. Catur merupakan permainan strategi yang dimainkan oleh dua individu yang berlawanan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Correia dan Rosado (2019), atlet dari olahraga individu, seperti halnya catur cenderung memiliki kecemasan yang signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan atlet dari olahraga berkelompok. Hal ini disebabkan oleh besarnya tekanan akan target yang harus ditanggung oleh individu itu sendiri, bukan dengan berbagi dengan anggota lain di dalam kelompok (tim).

Kecemasan yang terjadi pada atlet catur dapat terjadi karena adanya perbedaan *elo rating* dengan lawan. *Elo rating* merupakan ukuran level atau *ranking* permainan seseorang dalam olahraga catur (Blanch et al., 2015). *Elo rating* akan bertambah jika seorang atlet catur menang melawan seseorang yang juga memiliki *elo rating*. Begitu juga sebaliknya, di mana *elo rating* akan berkurang jika seorang atlet catur kalah melawan seseorang yang juga memiliki *elo rating*. Penurunan *elo rating* yang terjadi dalam suatu pertandingan catur menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada atlet catur. Atlet catur yang memiliki *elo rating* rendah juga dapat lebih cemas jika bertemu dengan lawan yang memiliki *elo rating* tinggi (Hanfin et al., 2022). Hal ini disebabkan oleh atlet catur dengan *elo rating* tinggi memiliki performa yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet catur dengan *elo rating* rendah (Dilmaghani, 2021).

Perbedaan *elo rating* juga terlihat jelas di antara atlet catur pria dan wanita. Sejak Fédération Internationale des Échecs (FIDE) meluncurkan daftar “*The World’s Top 100 Best Chess Players*” pada tahun 1971 yang disusun berdasarkan *elo rating*, hanya 3 wanita yang berhasil masuk dalam daftar ini. Perbedaan *elo rating* antara atlet catur pria dan wanita menyebabkan terciptanya *stereotypes* mengenai atlet catur pria yang dianggap memiliki performa yang lebih baik dibandingkan dengan atlet catur wanita. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa atlet catur pria memiliki nilai dan performa yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet catur wanita (Blanch et al., 2015). Penemuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maass et al. (2008) dan Smerdon et al. (2020), di mana atlet catur wanita menunjukkan performa yang menurun drastis ketika mereka melawan atlet catur pria. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa atlet catur wanita memiliki tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi yang rendah sehingga menyebabkan performa yang buruk. Kecemasan antara atlet pria dan wanita juga diketahui berbeda, di mana atlet wanita secara signifikan memiliki tingkat kecemasan somatik dan gangguan konsentrasi yang lebih tinggi (Correia & Rosado, 2019; Grossbard et al., 2009).

Melihat bagaimana *elo rating* dan *gender* masih menjadi salah satu isu dalam dunia percaturan Indonesia hingga dunia dan masih belum banyak penelitian kecemasan pada atlet catur yang melibatkan perbedaan *elo rating* dan *gender*, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai perbedaan kecemasan antara atlet catur pria dan wanita terkait dengan *elo rating*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dirumuskan masalah, yaitu: “Bagaimana gambaran kecemasan atlet catur pria dan wanita terkait dengan *elo rating*?”

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode penelitian kualitatif deskriptif, di mana peneliti secara mendalam mendeskripsikan data-data yang diperoleh dari narasumber dalam bentuk kata-kata. Metode ini digunakan untuk memahami lebih dalam mengenai segala fenomena yang terjadi pada partisipan. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel dengan menetapkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah atlet catur yang sudah memiliki *elo rating* FIDE minimal sejak setahun yang lalu. Pemilihan kriteria *elo rating* FIDE disebabkan karena *elo rating* ini merupakan *elo rating* resmi yang diakui oleh seluruh dunia dan secara langsung berada di bawah naungan organisasi catur dunia, yaitu FIDE. Penelitian ini memiliki partisipan sebanyak 8 atlet catur, terdiri dari 4 partisipan pria dan 4 partisipan wanita.

Penelitian ini juga dilaksanakan melalui metode wawancara sesuai dengan pedoman wawancara berdasarkan *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) yang diciptakan oleh Smith et al. (2006). Alat ukur ini memiliki tiga dimensi kecemasan olahraga, yaitu *worry*, *concentration disruption*, dan *somatic*. Peneliti menggolongkan pedoman wawancara sesuai dengan dimensi tersebut. Peneliti juga menggunakan skala sebagai pengukuran tingkat kecemasan para partisipan.

Penelitian diawali dengan partisipan mengisi *informed consent* terlebih dahulu. Kemudian, peneliti melakukan wawancara secara daring maupun luring sesuai dengan kesediaan partisipan. Peneliti menanyakan beberapa pertanyaan sesuai dengan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya. Proses wawancara memakan waktu sekitar 30 menit dan direkam menggunakan alat perekam suara sebagai bentuk dokumentasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

*Worry* merupakan kecemasan yang ditandai dengan timbulnya rasa kurang percaya diri dan kekhawatiran akan performa yang buruk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet catur wanita lebih sering mengalami rasa kekhawatiran dan kurang percaya diri terhadap performanya dibandingkan dengan atlet catur pria. Hal ini didukung oleh penelitian Maass et al. (2008) dan Smerdon et al. (2020) yang menyatakan bahwa atlet catur wanita memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet catur pria.

Menurut Llera dan Newman (2020), rasa kekhawatiran yang berlebihan akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memecahkan suatu masalah. Begitu juga dengan beberapa partisipan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa rasa kekhawatiran mereka dapat mempengaruhi cara berpikir saat pertandingan berlangsung. Rasa kekhawatiran dan kurang percaya diri pada partisipan dapat muncul karena performa yang kurang baik pada pertandingan sebelumnya dan persiapan yang kurang maksimal. Faktor lainnya adalah level lawan, level pertandingan, dan target yang ditetapkan (Hanfin et al., 2022; Maulana & Khairani, 2017; Tjiptorini & Oktaviani, 2022). Hasil penelitian dimensi *worry* dapat dilihat pada Tabel 1.

### Tabel 1

*Frekuensi Rasa Khawatir dan Kurang Percaya Diri*

Partisipan	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
<b>Pria</b>			
AJ	×	✓	×
GE	×	×	✓
DH	×	✓	×
AB	✓	×	×
<b>Wanita</b>			
KQ	×	✓	×
UF	×	×	✓
PM	×	×	✓
CL	×	×	✓

*Concentration disruption* merupakan kecemasan yang ditandai dengan kesulitan untuk berkonsentrasi. Seluruh partisipan dalam penelitian ini menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakannya memiliki pengaruh terhadap tingkat konsentrasi mereka. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet catur pria maupun wanita memiliki konsentrasi yang baik saat pertandingan berlangsung. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Correia dan Rosado (2019) dan Grossbard et al. (2009), yang menyatakan bahwa atlet wanita memiliki gangguan konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet pria.

Walaupun beberapa partisipan wanita mengaku bahwa mereka belum dapat berkonsentrasi penuh sebelum pertandingan berlangsung. Namun, saat pertandingan dimulai mereka mulai kembali berkonsentrasi. Konsentrasi mereka pun semakin meningkat seiring berlangsungnya pertandingan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat 3 partisipan pria yang ketika posisi mereka sudah unggul, mereka menjadi lebih santai sehingga mereka sering memikirkan hal lain yang tidak berhubungan dengan pertandingan tersebut. Hal ini tidak baik untuk dilakukan oleh para atlet karena konsentrasi memegang peranan penting bagi prestasi para atlet catur (Hanfin et al., 2022). Jika atlet catur berkonsentrasi dengan baik maka kemampuan dan performanya akan meningkat (Smerdon et al., 2020).

*Somatic* merupakan kecemasan yang ditandai dengan perubahan fisiologis seorang atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan menyatakan bahwa kecemasan memiliki pengaruh terhadap perubahan kondisi fisik, di mana masing-masing partisipan pernah mengalami perubahan kondisi fisik yang disebabkan oleh kecemasan. Perubahan kondisi fisik yang paling umum dirasakan para partisipan adalah jantung berdebar kencang, mual, sakit perut, dan sakit kepala. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan wanita lebih sering mengalami perubahan kondisi fisik yang disebabkan oleh kecemasan dibandingkan dengan partisipan pria. Perubahan kondisi fisik yang terjadi pada atlet catur wanita pun memiliki intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet catur pria. Ketika diminta untuk memberikan skala 1-10 mengenai intensitas gangguan fisik yang dialami. Partisipan pria hanya memberikan skala 2-4, sedangkan partisipan wanita memberikan 5-8.5. Terlihat bahwa partisipan wanita memberikan skala yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan skala yang diberikan partisipan pria. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Correia dan Rosado (2019) yang menyatakan bahwa atlet wanita secara signifikan memiliki tingkat kecemasan somatik yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet pria. Semakin rendah kepercayaan diri seorang atlet, semakin tinggi kecemasan somatik yang dirasakannya (Avramidis, Avramidou, & Pollman, 2007). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa atlet catur wanita memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah dan kecemasan somatik yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hasil penelitian dimensi *somatic* dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2**

*Frekuensi dan Skala Perubahan Kondisi Fisik*

Partisipan	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Skala
<b>Pria</b>				
AJ	✓	×	×	3
GE	×	×	✓	3
DH	✓	×	×	3-4
AB	✓	×	×	2-4
<b>Wanita</b>				
KQ	×	×	✓	6-8
UF	×	×	✓	6-8
PM	×	✓	×	5-8.5
CL	×	×	✓	7

Salah satu penyebab kecemasan yang dirasakan para atlet catur, baik pria maupun wanita adalah *elo rating* lawan. Sebagian besar partisipan bukan merasa cemas ketika melawan *elo rating* yang lebih tinggi, namun mereka lebih cemas ketika bertemu lawan dengan *elo rating* yang lebih rendah. Partisipan merasa cemas ketika bertemu lawan dengan *elo rating* yang lebih rendah karena adanya ketakutan akan penurunan *elo rating* yang drastis jika pertandingan berakhir dengan hasil seri atau kalah. Ketika kalah melawan *elo rating* yang lebih rendah maka penurunan *elo rating* akan lebih banyak dibandingkan ketika kalah melawan *elo rating* yang lebih tinggi. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanfin et al. (2022) yang menunjukkan bahwa atlet catur lebih cemas ketika bertemu lawan yang memiliki prestasi lebih baik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa level suatu pertandingan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seluruh partisipan. Level pertandingan yang semakin tinggi akan meningkatkan kecemasan pada seorang atlet (Greene & Cohn, 2020; Maulana & Khairani, 2017). Mayoritas partisipan menyatakan bahwa kecemasan mereka bukan ditentukan oleh level nasional atau internasional. Namun, ditentukan oleh seberapa “gengsi” pertandingan tersebut dan target apa yang ditetapkan. Semakin tinggi target yang ditetapkan pada pertandingan tersebut, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan seorang atlet (Wiguna & Budisetyani, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Correia dan Rosado (2019) juga menunjukkan bahwa atlet dari olahraga individu, seperti halnya catur cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet olahraga berkelompok. Hal ini disebabkan oleh besarnya tekanan akan target yang harus ditanggung oleh individu itu sendiri. Selaras dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa target yang diberikan menyebabkan para atlet catur merasa memiliki tanggung jawab yang lebih besar sehingga menimbulkan rasa cemas, khususnya ketika para atlet catur sedang tidak merasa percaya diri dapat mengeluarkan performa terbaiknya untuk memenangkan pertandingan. Mayoritas partisipan juga merasa cemas karena takut akan menampilkan performa buruk yang dapat menyebabkan kekalahan.

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini menyatakan tidak ada perbedaan ketika melawan pria maupun wanita. Namun, terdapat satu partisipan pria yang menyatakan bahwa ketika dirinya melawan wanita, maka kepercayaan dirinya akan lebih meningkat dibandingkan dengan melawan pria. Salah satu faktor yang dapat menjadi penyebabnya adalah adanya *stereotypes* mengenai atlet catur pria yang dianggap memiliki performa yang lebih baik dibandingkan dengan atlet catur wanita. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Blanch et al. (2015) memang menunjukkan bahwa atlet catur pria memiliki nilai dan performa yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet catur wanita. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Maass et al. 2008 dan Smerdon et al. 2020

yang menyatakan bahwa atlet catur wanita akan menunjukkan performa yang menurun drastis ketika melawan atlet catur pria. Namun, pada hasil penelitian ini seluruh partisipan wanita menyatakan tidak ada perbedaan melawan atlet pria maupun wanita. Hasil analisis data mengenai faktor penyebab terjadinya kecemasan dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3**  
*Faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan*

Partisipan	<i>Elo Rating</i> Lawan	Takut akan Performa yang Buruk	Takut akan Kekalahan	Level Pertandingan	Jenis Kelami Lawan	Tuntutan dan Target
<b>Pria</b>						
AJ	✓	✓	×	✓	×	✓
GE	✓	×	×	✓	×	✓
DH	✓	✓	×	✓	✓	✓
AB	✓	✓	×	✓	×	✓
<b>Wanita</b>						
KQ	✓	✓	×	✓	×	✓
UF	✓	×	✓	✓	×	✓
PM	✓	×	✓	✓	×	✓
CL	✓	✓	✓	✓	×	✓

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan memiliki dampak negatif pada performa mereka. Hal ini didukung oleh penelitian Algani et al. (2018) dan Ford et al. (2017) yang menyatakan bahwa kecemasan olahraga yang terjadi pada atlet dapat berdampak buruk terhadap performa seorang atlet, baik dalam proses latihan maupun pertandingan. Gejala kecemasan yang ditandai dengan rasa kekhawatiran dan perubahan kondisi fisik dapat dengan mudah mengalihkan perhatian atlet dari pertandingan. Ketika performa seorang atlet menurun, maka atlet tersebut akan semakin merasa khawatir terhadap performanya.

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini mengatasi kecemasannya dengan berdoa dan mengatur pikiran untuk tetap positif. Kemampuan untuk tetap stabil dan berpikir positif dalam setiap pertandingan merupakan salah satu cara atlet mengatasi kecemasan bertanding (Broa & Abellanosa, 2023). Metode lain yang digunakan partisipan penelitian ini untuk mengatasi kecemasan adalah dengan mempersiapkan strategi dengan mempelajari permainan lawan. Mempelajari permainan lawan akan membantu atlet dalam mengambil Keputusan penting dan menetapkan strategi untuk memenangkan pertandingan (Pujiyanto et al., 2023). Relaksasi juga menjadi salah satu metode yang dapat digunakan atlet untuk mengatasi kecemasan bertanding (Hasanah & Refanthira, 2020). Begitu juga dengan partisipan penelitian ini yang melakukan relaksasi dengan mengatur pernapasannya masing-masing.

Dukungan dari sekitar, seperti pelatih dapat membantu para atlet mengatasi kecemasan yang dirasakannya. Atlet dapat memperoleh manfaat dari pelatihan dan bimbingan yang diberikan pelatihnya (Pujiyanto et al., 2023). Sebagian partisipan penelitian juga menyatakan bahwa dukungan yang diberikan oleh pelatih dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan. Namun,

partisipan lainnya menyatakan bahwa hanya dukungan dari orang-orang terdekat, seperti orang tua, teman dekat, atau keluarga yang dapat mengatasi rasa kecemasan.

Sebagian partisipan penelitian ini juga pernah mendapatkan bantuan profesional dari psikolog. Para psikolog, khususnya psikolog olahraga berperan dalam membantu para atlet mengejar *goals* mereka dengan mengatasi masalah psikologis. Psikolog olahraga akan mengajarkan metode atau *coping skills* kepada para atlet untuk mengatasi kecemasannya, misalnya teknik relaksasi, latihan mental, dan restrukturisasi kognitif (American Psychological Association, 2022). Salah satu partisipan yang berkonsultasi dengan psikolog olahraga juga diajarkan untuk memikirkan hal-hal yang membuatnya senang untuk mengatasi rasa kecemasannya.

*Positive self-talk* juga merupakan metode yang dapat dilakukan para atlet untuk mengantisipasi terjadinya kecemasan olahraga (Hasanah & Refanthira, 2020). Para atlet harus menghindari berbicara negatif pada diri sendiri, seperti “saya tidak siap sama sekali” atau “saya pasti kalah”. Berbicara seperti itu akan membuat para atlet kehilangan rasa semangat bahkan sebelum pertandingan berlangsung. Para atlet juga dapat mengantisipasi rasa kecemasan dengan metode *mindfulness*. *Mindfulness* diketahui mampu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat meningkatkan performa bertanding atlet (Vveinhardt & Kaspore, 2022). Teknik *mindfulness* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti sesi meditasi individu atau kelompok, *breath awareness*, dan pengendalian emosi (Mojtahe et al., 2023).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet catur wanita cenderung lebih cemas dibandingkan atlet catur pria pada dimensi *somatic* dan *worry*. Atlet catur wanita lebih sering merasa khawatir dan tidak percaya diri terhadap performanya dibandingkan dengan atlet catur pria. Namun, atlet catur pria maupun wanita menyatakan bahwa kecemasan yang terjadi memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap rasa khawatir dan percaya diri masing-masing partisipan. Para partisipan juga menyetujui bahwa kecemasan mempengaruhi tingkat konsentrasi mereka. Walaupun memiliki pengaruh, para partisipan tetap dapat berkonsentrasi dengan baik selama pertandingan berlangsung.

Perbedaan kecemasan pada atlet catur pria dan wanita juga terlihat pada dimensi *somatic*. Atlet catur wanita cenderung lebih sering merasakan perubahan fisiologis yang disebabkan oleh kecemasan. Perubahan kondisi fisik yang paling umum dirasakan para partisipan adalah jantung berdebar, sakit perut, dan mual. Ketika diminta untuk memberikan skala 1-10 pada perubahan kondisi fisiknya, atlet pria hanya memberikan skala sekitar 2-4. Berbeda dengan atlet wanita yang memberikan skala 5-8.5.

Kecemasan yang dirasakan para atlet umumnya disebabkan oleh ketakutan akan performa yang buruk, ketakutan akan kekalahan, level pertandingan, *elo rating* lawan, jenis kelamin lawan, tuntutan dan target dari pihak luar. Kecemasan tersebut juga berdampak pada performa para partisipan, di mana performa para partisipan akan menurun. Namun, dukungan yang diberikan sekitar dapat membantu mengurangi rasa cemas yang dirasakan para partisipan. Beberapa partisipan juga pernah mendapatkan bantuan profesional dari psikolog untuk mengatasi kecemasannya masing-masing.

Saran untuk penelitian berikutnya dapat menggunakan lebih banyak partisipan sehingga hasil yang didapatkan lebih beragam dan akurat pada kondisi atlet catur yang berbeda-beda. Pengambilan sampel yang lebih luas juga penting dilakukan untuk merepresentasikan variasi atlet catur dari

berbagai lokasi atau daerah. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan menggunakan metode penelitian *mixed methods*. Gabungan antara data kuantitatif dan kualitatif dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang kecemasan atlet catur.

Bagi para atlet catur disarankan untuk melakukan teknik *mindfulness* yang mampu mengatasi rasa kecemasan bertanding hingga meningkatkan performa bertanding atlet. Teknik *mindfulness* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti sesi meditasi individu atau kelompok, *breath awareness*, dan pengendalian emosi. *Positive mindset* juga dapat dilakukan dengan cara memikirkan pertandingan-pertandingan sebelumnya yang membuat atlet merasa senang, seperti ketika mendapat juara di suatu pertandingan. Begitu juga dengan *positive self-talk* yang dapat dilakukan para atlet dengan menyemangati diri sendiri untuk mengatasi kecemasan. Atlet catur juga dapat meningkatkan fokus dalam menghadapi situasi kompetitif sebelum pertandingan dimulai. Atlet catur yang merasa kecemasannya sudah mengganggu dapat mengunjungi psikolog olahraga untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI) juga dapat mengadakan sesi konseling dengan psikolog olahraga guna membantu atlet dalam mengelola kecemasan dengan efektif, khususnya menjelang dan selama pertandingan. Kolaborasi dengan psikolog olahraga dapat menjadi langkah strategis untuk memberikan panduan khusus dalam menghadapi tantangan psikologis para atlet catur. Pihak yang memberikan bantuan profesional, seperti psikolog olahraga dapat meningkatkan metode intervensi sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

#### **Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)**

Selama proses penyusunan penelitian ini, peneliti mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari orang sekitar untuk menghadapi setiap kesulitan dan menyelesaikan penelitian ini. Secara khusus, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa dan seluruh pihak yang bersedia terlibat dalam penelitian ini.

#### **REFERENSI**

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>.
- American Psychological Association. (2020, Juni). *Anxiety*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/anxiety>.
- American Psychological Association. (2022, July). *Sport Psychologists Help Professional and Amateur Athletes*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/sport-rehabilitation/psychologists>.
- Avramidis, S., Avramidou, E., & Pollman, R. (2007). Competitive anxiety in lifesavers and swimmers. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1(2), 108- 117. <https://doi.org/10.25035/ijare.01.02.03>.
- Blanch, A., Aluja, A., & Cornadó, M. P. (2015). Sex differences in chess performance: Analyzing participation rates, age, and practice in chess tournaments. *Personality and Individual Differences*, 86, 117–121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.0>.
- Broa, D. I. G., & Abellanos, G. G. (2023). Sports anxiety of athletes and their coping skills. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(4), 113-131. <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v9i4.4722>.
- Correia, M., & António, R. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>.

- Dilmaghani, M. (2021). The gender gap in competitive chess across countries: Commanding queens in command economies. *Journal of Comparative Economics*, 49(2), 425–441. <https://doi.org/10.1016/j.jce.2020.09.006>.
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>.
- Greene, M., & Cohn, D. (2020, Mei 5). *Managing competition anxiety while staying at home*. Anxiety and Depression Association of America. <https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/managing-competition-anxiety-while-staying-home#>.
- Grossbard, J., Smith, R., Smoll, F. & Cumming, S. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(2), 153-166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>.
- Hanfin, Z. C. A., Setyawati, H., & Kusuma, D. W. Y. (2022). The contribution of IQ (Intelligence Quotient), anxiety, and concentration to the achievement of Central Java chess athletes. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*, 11(2), 34-41. <https://doi.org/10.15294/active.v11i1.54620>.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). Human problems: Competitive anxiety in sport performer and various treatments to reduce it. *Proceedings of 5<sup>th</sup> ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019) Series: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 144-148. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.031>.
- Llera, S. J., & Newman, M. G. (2020). Worry impairs the problem-solving process: Results from an experimental study. *Behaviour Research and Therapy*, 135. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103759>.
- Maass, A., D'Ettole, C., & Cadinu, M. (2008). Checkmate? The role of gender stereotypes in the ultimate intellectual sport. *European Journal of Social Psychology*, 38(2), 231-245. <https://doi.org/10.1002/ejsp.440>.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3814>.
- Mojtahe, K., Ali, U., & Ahmad, M. T. (2023). Examining the effects of mindfulness training on stress and anxiety in sport. *Revista De Psicologia Del Deporte Journal of Sport Psychology*, 32(2), 106-114.
- Patel, D. R. M., Omar, H. M., & Terry, M. B. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325-335. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.04.004>.
- Pujianto, D., Nopiyanto, Y. E., Huzaimah, H., Rizky, O. B., Insanisty, B., Ibrahim, I., & Kardi, I. S. (2023). Strategies for managing anxiety on Lemkari karate athletes in Bengkulu City. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 12(2), 268-274. <http://dx.doi.org/10.36706/altius.v12i2.22196>.
- Smerdon, D., Hu, H., McLennan, A., Hippel, W. V., & Albrecht, S. (2020). Female chess players show typical stereotype-threat effects: Commentary on Stanford (2018). *Psychological Science*, 31(6), 756-759. <https://doi.org/10.1177/0956797620924051>.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., & Grossbard, J.R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>.
- Tjiptorini, S., & Oktaviani, A. E. (2022). The influence of self talk on badminton athletes anxiety before competitions. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies*, 3. <https://proceeding.internationaljournalallabs.com/index.php/picis/article/view/94>.

- Vveinhardt, J., & Kaspere, M. (2022). The relationship between mindfulness practices and the psychological state and performance of Kyokushin karate athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4001. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074001>.
- Wati, L., & Subroto, U. (2023). Hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i1.23390>.
- Wiguna, N. M. A. S., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2020). Efikasi diri dan goal setting terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, 122-131. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/57811>.