

Effect of Music on The anxiety level of athletes before match

**Marisa Noviyanti Fajrah Ilsa¹, Rizka Safitri³, Muhamad Fahmi Hasan²,
Yudhi Teguh Pambudi²**

¹Pendidikan `` Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

²Magister Keolahragaan, Institut Teknologi Bandung, Indonesia

³Magister Psikologi, Universitas Padjajaran, Indonesia

Diterima: September; Diperbaiki: Oktober; Diterima terbit: Desember 2022

Abstrak

Rasa cemas yang dialami atlet menjelang pertandingan seringkali mengganggu performa atlet di lapangan, music sering kali dijadikan sebagai alat untuk rileksasi dan meminimalisir rasa cemas menjelang pertandingan. Akan tetapi belum ada penelitian yang lebih lanjut meneliti tentang dampak music terhadap rasa cemas atlet menjelang pertandingan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk memberikan kontribusi kepada ruang lingkup olahraga prestasi, khususnya basket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan pendektan kuesioner kecemasan yang diberikan kepada atlet menjelang pertandingan. Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 87 atlet yang ikut dalam kompetisi basket. Seluruh sampel dibagi dua kelompok, masing-masing kelompok diwajibkan untuk mendengarkan music 30 menit sebelum pertandingan dan kelompok yang lain tanpa mendengarkan music. Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok music dan control terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan. Penelitian ini menunjukkan adanya dampak ril music terhadap penurunan rasa cemas atlet menjelang pertandingan. Diharapkan selanjutnya ada penelitian lanjutan yang membandingkan jenis music, supaya ada referensi yang lebih mengerucut jenis music mana yang lebih efektif terhadap penurunan rasa cemas atlet menjelang pertandingan.

Kata kunci: Kecemasan, Atlet, Musik.

Abstract

Anxiety experienced by athletes before a match often interferes with the performance of athletes on the field, music is often used as a tool to relax and minimize anxiety before a match. However, there has been no further research examining the impact of music on athletes' anxiety before competition. Therefore this research was conducted to contribute to the scope of sports achievements, especially basketball. The method used in this research is descriptive quantitative, using the anxiety questionnaire approach given to athletes before the competition.

The total participants in this study were 87 athletes who took part in basketball competitions. All samples were divided into two groups, each group was required to listen to music 30 minutes before the match and the other group did not listen to music. The results showed that there was a significant difference between the music and control groups in reducing the athlete's anxiety level before the competition. This study shows that there is an impact of real music on reducing athletes' anxiety before the competition. It is hoped that in the future there will be further research that compares types of music, so that there is a more conical reference which type of music is more effective in reducing athlete's anxiety before competition..

Keywords: Anxiety, Athlete, Music.

PENDAHULUAN

Bagi sebagian atlet pertandingan merupakan moment yang paling ditunggu, meskipun dalam sebuah pertandingan pasti ada menang, seri ataupun kalah. Hampir seluruh atlet pada saat pertandingan menginginkan menjadi pemenang, oleh karena itu kadang dalam kondisi tertentu membuat para atlet merasa panik. Di sisi lain, rasa panik tersebut dapat berdampak pada performa atlet tersebut selama bertanding (Wiggins, 1998). Berbagai kendala dialami oleh atlet pada saat panik, mulai dari gemetar hingga sulit control konsentrasi (Covassin et al., 2014; Mottaghi et al., 2013; Pluhar et al., 2019; Stoeber et al., 2007; Wiggins, 1998; Wilson et al., 2002). Hal tersebut sangat mengganggu permainan di lapangan dan membuat beberapa tim focus untuk menurunkan tim psikologi yang bertujuan memastikan pemain yang siap tampil tidak mengalami gangguan psikologi.

Gangguan rasa panik terhadap performa tersebut telah diteliti oleh berbagai ahli, yang menyebutkan bahwa rasa panik akan semakin tinggi ketika atlet merasa belum siap (Covassin et al., 2014; Mottaghi et al., 2013; Stoeber et al., 2007). Rasa panik lainnya muncul ketika pertandingan-pertandingan genting, seperti final atau penentuan langkah selanjutnya. Atlet sering kali menggunakan music untuk mengurangi rasa panik, dan berdampak positif untuk mengurangi rasa panik menjelang pertandingan (Kuan et al., 2018; Léonard et al., 2021). Musik membantu atlet merasa lebih rileks dan menikmati persiapan pertandingan, beat per minute yang ada pada music membuat irama jantung ikut dan lebih teratur, hal tersebut meminimalisir rasa tegang atau gelisah (Kenny, 2005; LeBlanc et al., 1997; Rk et al., 2008).

Di sisi lain, music asli Indonesia memiliki ciri khas tersendiri, mulai dari beat per minute hingga durasi per lagunya. Hal tersebut yang belum diteliti oleh para ahli dampaknya terhadap rasa cemas dan panik pada atlet menjelang pertandingan. Dengan demikian diperlukan penelitian khusus dampak music Indonesia terhadap

rasa cemas atlet menjelang pertandingan. Penelitian ini dapat menjadi rujukan dan pilihan atlet dalam persiapan menjelang pertandingan.

METODE

Subjek penelitian ini merupakan atlet basket mahasiswa yang mengikuti pertandingan Kompetisi Campus Bandung Competition. Jumlah sampel yang menjadi penelitian ini sebanyak 87 atlet. Seluruh atlet yang tergabung dalam kompetisi tersebut menjadi sampel dan mengisi kuesioner terkait kecemasan. Sampel mengisi kuesioner setiap sebelum pertandingan berlangsung, kemudian seluruh peserta selama pertandingan diwajibkan memutar music yang telah disiapkan oleh peneliti. Selain itu, selama di lapangan peneliti memutar music Indonesia menjelang pertandingan berlangsung untuk memaksimalkan intervensi music Indonesia kepada para sampel. Sampel mengisi kuesioner pada saat pertandingan genting untuk tim nya, pertandingan penentuan lolos, semifinal dan juga final.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, para sampel hanya dilakukan sekali pengambilan data tanpa ada intervensi yang berulang-ulang. Selanjutnya, data yang telah diterima akan dioleh dengan uji statistic SPSS.

HASIL

Setelah data terangkum, ditemukan bahwa ada dampak yang signifikan terhadap penurunan rasa cemas atlet menjelang pertandingan ketika mendengarkan music. Hal tersebut ditunjukkan dengan table 1.

Tabel 1. Hasil kuesioner kecemasan

Variabel	Study Group N=87	Group		
		Musik (N=47)	Kontrol Grup (N=40)	P-Value
		7.41	3.87	<0,0005

Hasil tingkat kecemasan menunjukan kelompok music memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok control, hasil dari uji signifikansi

menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok music dan kelompok control.

PEMBAHASAN

Dampak dari music terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding diharapkan bisa menjadi kontribusi ilmiah untuk pengembangan olahraga prestasi khususnya di Indonesia. Sejalan dengan penelitian sebelumnya dijelaskan adanya rasa rileks dan mengikuti suasana alunan music serta rilik lagu membuat atlet tidak lagi banyak memiliki ketakutan terhadap pertandingan yang akan dia lalui (Léonard et al., 2021; Núñez et al., 2020).

Musik dengan lirik yang lebih bersemangat serta beat per minut yang lebih kencang membuat semangat dan ketakutan para atlet cenderung lebih berkurang. Hal tersebut disebabkan karena factor pendengaran kita dalam mencerna lirik memasuki bawah sadar untuk mengubah *mood* sesaat (Kenny, 2005; Kuan et al., 2018; Léonard et al., 2021; Wilson et al., 2002; Yoshie et al., 2009). Adapun hentakan *beat per minute* membuat alunan dan hentakan tubuh mengikuti irama atau tempo lagu, oleh karena itu tempo yang lebih cepat cenderung lebih cocok untuk meningkatkan semangat dan mengurangi perasaan cemas (LeBlanc et al., 1997).

Rasa cemas sering kali hadir ketika kita memikirkan sesuatu yang berlebih disertai rasa takut yang berlebihan, terutama ketika kita merasa belum memiliki kesiapan untuk menghadapi atau menyelesaikan hal tersebut (Correia & Rosado, 2019; Nieuwenhuys & Oudejans, 2017; Pluhar et al., 2019). Maka bisa diartikan bahwa untuk meminimalisir rasa cemas diperlukan juga latihan yang terencana dan matang oleh tim pelatih dan atlet untuk memberikan rasa aman dan yakin kepada para atlet untuk memenangkan pertandingan, serta mengurangi rasa takut kalah menjelang pertandingan. Dengan demikian penelitian ini diharapkan bisa menjawab kebutuhan para pelatih dan atlet dalam menjawab kebutuhan mereka untuk menangani rasa cemas menjelang pertandingan. Diharapkan selanjutnya ada penelitian lebih dalam terkait dampak music terhadap kecemasan yang dibedakan berdasarkan jenis music hingga tempo music, mengingat beberapa referensi

menyebutkan adanya pengaruh dari jenis music dan tempo terhadap rasa cemas atau *mood* seseorang ketika dan setelah mendengarkan.

KESIMPULAN

Musik memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan rasa cemas kepada atlet menjelang pertandingan berlangsung. Adanya tempo dan lirik yang muncul pada music membuat psikis atlet mengikuti secara perlahan *mood* yang dibawa oleh music tersebut. Maka pemilihan jenis music dan lirik music membantu menentukan rasa cemas para atlet menjelang bertanding.

REFERENSI

- Correia, M., & Rosado, A. (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>
- Covassin, T., Crutcher, B., Bleecker, A., Heiden, E. O., Dailey, A., & Yang, J. (2014). Postinjury anxiety and social support among collegiate athletes: A comparison between orthopaedic injuries and concussions. *Journal of Athletic Training*, 49(4), 462–468. <https://doi.org/10.4085/1062-6059-49.2.03>
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(3), 183–208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- Kuan, G., Morris, T., Kueh, Y. C., & Terry, P. C. (2018). Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00014>
- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., & Siivola, C. (1997). Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45(3), 480–496. <https://doi.org/10.2307/3345541>
- Léonard, C., Desaulniers-Simon, J. M., Tat, D., De Beaumont, L., & Gosselin, N. (2021). Effects of music intervention on stress in concussed and non-concussed athletes. *Brain Sciences*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/brainsci11111501>
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 68–76.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2017). Anxiety and performance: perceptual-motor behavior in high-pressure contexts. *Current Opinion in Psychology*, 16, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.019>
- Núñez, A., Ponseti, F. X., Sesé, A., & Garcia-Mas, A. (2020). Anxiety and perceived performance in athletes and musicians: Revisiting martens. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29(1), 21–28.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or

depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490–496.

Rk, B., Pk, N., & Sk, S. (2008). *Online Journal of*. 103–119.

Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959–969. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.006>

Wiggins, M. S. (1998). Anxiety intensity and direction: Preperformance temporal patterns and expectations in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 201–211. <https://doi.org/10.1080/10413209808406388>

Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 893–902. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00094-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00094-0)

Yoshie, M., Shigemasu, K., Kudo, K., & Ohtsuke, T. (2009). Effects of state anxiety on music performance: Relationship between the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 subscales and piano performance. *Musicae Scientiae*, 13(1), 55–84. <https://doi.org/10.1177/1029864909013001003>