

## **ANALISIS TINGKAT STRESS, CEMAS, DAN DEPRESI PADA ATLET PETANQUE PROVINSI GORONTALO SAAT KOMPETISI**

Dolin Rais<sup>1</sup>, Edy Dharma Putra Duhe<sup>2</sup>, I Kadek Suardika<sup>3</sup>, Hartono  
Hadjarati<sup>4</sup>, Suprianto Kadir<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo

Alamat e-mail

[dolinrais427@gmail.com](mailto:dolinrais427@gmail.com)<sup>1</sup>, [edydharma@ung.ac.id](mailto:edydharma@ung.ac.id)<sup>2</sup>, [ikadeksuardiks@ung.ac.id](mailto:ikadeksuardiks@ung.ac.id)<sup>3</sup>, [hartonoahadjarati@ung.ac.id](mailto:hartonoahadjarati@ung.ac.id)<sup>4</sup>, [suprianto.kadir@ung.ac.id](mailto:suprianto.kadir@ung.ac.id)<sup>5</sup>

### **ABSTRACT**

*This study aims to analyze the levels of stress, anxiety, and depression among Petanque athletes of Gorontalo Province during competition. This research employed a quantitative descriptive method. The population of this study consisted of all Petanque athletes from Gorontalo Province, totaling 15 athletes, including 6 male athletes and 9 female athletes. The sampling technique used was total sampling, in which the entire population was selected as the research sample. The research instrument utilized was the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire developed by Lovibond & Lovibond to measure the athletes' levels of stress, anxiety, and depression. Data analysis was conducted descriptively by calculating the percentage levels of each variable category. The results showed that the psychological conditions of Petanque athletes in Gorontalo Province during competition varied from normal to severe categories. Factors influencing these conditions included internal factors such as fear of failure, lack of self-confidence, and limited competition experience, as well as external factors such as pressure from coaches, performance demands, and the competition atmosphere.*

**Keywords:** *stress, anxiety, depression, Petanque athletes, sports psychology.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis Tingkat Stres, Cemas, dan Depresi Pada Atlet Petanque Provinsi Gorontalo Saat Kompetisi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet petanque Provinsi Gorontalo yang berjumlah 15 orang, terdiri dari 6 atlet laki-laki dan 9 atlet perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi atlet. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung persentase tingkat kategori masing-masing variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis atlet petanque Provinsi Gorontalo saat kompetisi berada pada kategori yang bervariasi, mulai dari normal hingga berat. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut meliputi faktor internal seperti rasa takut gagal, kurang percaya diri, dan pengalaman bertanding yang terbatas, serta faktor eksternal seperti tekanan dari pelatih, tuntutan prestasi, dan suasana pertandingan.

**Kata Kunci:** stres, kecemasan, depresi, atlet petanque, psikologi olahraga.

## **A. Pendahuluan**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta kualitas hidup seseorang. Selain berfungsi sebagai sarana rekreasi, olahraga juga berkembang menjadi kegiatan kompetitif yang menuntut pencapaian prestasi secara optimal. Salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang di Indonesia adalah petanque. Menurut Prayoga (2020), petanque merupakan olahraga yang relatif sederhana namun membutuhkan ketepatan, konsentrasi, dan kemampuan pengambilan keputusan yang baik. Cabang olahraga ini berasal dari Prancis dan mulai diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2011 serta berkembang di bawah naungan Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI). Seiring perkembangannya, olahraga petanque telah menunjukkan peningkatan prestasi di berbagai daerah, termasuk Provinsi Gorontalo.

Perkembangan olahraga petanque di Gorontalo ditandai dengan meningkatnya partisipasi atlet dalam berbagai kejuaraan regional maupun nasional. Atlet petanque Gorontalo telah mengikuti berbagai ajang

kompetisi seperti BK-PON, Kejuaraan Nasional Antar Mahasiswa, dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembinaan prestasi olahraga petanque di Gorontalo berjalan cukup baik. Namun demikian, keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi tidak hanya ditentukan oleh aspek teknik, taktik, dan kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis yang dimiliki atlet.

Psikologi olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Weinberg dan Gould (2019) menjelaskan bahwa kondisi psikologis atlet dapat memengaruhi kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi, mempertahankan fokus, serta mengendalikan emosi selama pertandingan. Atlet yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung mampu menampilkan performa optimal dibandingkan atlet yang mengalami gangguan psikologis. Sebaliknya, tekanan kompetisi yang tinggi dapat memunculkan berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Stres merupakan respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang

dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi situasi tertentu (Hawari, 2011). Dalam konteks olahraga, stres sering muncul akibat tuntutan prestasi, target kemenangan, jadwal latihan yang padat, serta harapan dari pelatih dan organisasi olahraga. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, serta performa atlet saat bertanding.

Selain stres, kecemasan juga menjadi salah satu masalah psikologis yang sering dialami atlet. Atkinson dalam Ardiyanto (2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, dan ketidakpastian terhadap suatu situasi. Dalam olahraga petanque, kecemasan dapat muncul akibat ketakutan gagal, kurangnya pengalaman bertanding, maupun tekanan untuk mempertahankan prestasi. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan menurunkan kepercayaan diri atlet saat bertanding.

Permasalahan psikologis lain yang juga dapat dialami atlet adalah depresi. Menurut Davison, Neale, dan Kring (2010), depresi merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya minat

terhadap aktivitas yang biasa dilakukan, serta menurunnya motivasi individu. Pada atlet, depresi dapat muncul akibat tekanan kompetisi yang berkepanjangan, cedera olahraga, kegagalan mencapai target prestasi, maupun kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap atlet petanque Provinsi Gorontalo, ditemukan adanya gejala stres, kecemasan, dan depresi yang muncul menjelang maupun selama kompetisi berlangsung. Beberapa atlet mengaku mengalami ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, takut melakukan kesalahan, hingga mengalami perubahan pola tidur sebelum pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada atlet petanque Provinsi Gorontalo saat kompetisi sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pembinaan mental atlet.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada atlet petanque Provinsi Gorontalo saat kompetisi. Populasi penelitian berjumlah 15 atlet petanque Provinsi Gorontalo yang terdiri atas atlet

laki-laki dan perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Namun pada saat pelaksanaan penelitian terdapat satu responden yang dikeluarkan (drop out), sehingga jumlah sampel yang dianalisis sebanyak 14 atlet.

Instrumen penelitian menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi atlet selama menghadapi kompetisi. Pengumpulan data dilakukan pada saat pelaksanaan turnamen petanque yang diselenggarakan oleh Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo melalui kegiatan PKO Series 2.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, frekuensi, dan persentase pada setiap kategori variabel penelitian. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan berdasarkan norma DASS-42 untuk menentukan kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet petanque Provinsi Gorontalo saat kompetisi didominasi oleh kategori normal. Sebanyak 12 atlet (86%) berada pada kategori normal, sedangkan 2 atlet (14%) berada pada kategori kecemasan ringan. Tidak ditemukan atlet yang mengalami kecemasan sedang, berat, maupun sangat berat. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu mengendalikan kondisi emosional dan tekanan psikologis yang muncul selama pertandingan berlangsung.

Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Dharmawan (2016) yang menyatakan bahwa kecemasan dalam pertandingan dapat memengaruhi hasil yang diperoleh atlet. Meskipun demikian, mayoritas atlet dalam penelitian ini mampu mengelola kecemasan secara baik sehingga tidak mengganggu performa mereka. Faktor yang memengaruhi kecemasan meliputi pengalaman bertanding, tingkat kepercayaan diri, motivasi, tekanan dari pelatih, serta ekspektasi lingkungan sekitar.

Pada variabel stres, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 13 atlet (93%) berada pada kategori normal dan 1 atlet (7%) berada pada kategori stres

ringan. Tidak terdapat atlet yang mengalami stres pada kategori sedang, berat, maupun sangat berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet petanque Provinsi Gorontalo memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola tekanan kompetisi.

Menurut Weinberg dan Gould (2015), stres atlet dipengaruhi oleh faktor internal seperti ketakutan gagal, beban mental, dan rendahnya kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti harapan pelatih, persaingan kompetitif, dan tekanan sosial. Atlet yang memiliki pengalaman bertanding yang lebih baik cenderung mampu mengendalikan stres secara lebih efektif dibandingkan atlet yang minim pengalaman.

Pada variabel depresi, sebanyak 13 atlet (93%) berada pada kategori normal dan hanya 1 atlet (7%) berada pada kategori depresi ringan. Tidak ditemukan atlet yang mengalami depresi sedang, berat, maupun sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis atlet secara umum masih berada pada tingkat yang sehat dan stabil.

American Psychiatric Association (2022) menjelaskan bahwa depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan kesedihan

berkepanjangan, hilangnya minat terhadap aktivitas, dan penurunan motivasi. Dalam penelitian ini, rendahnya tingkat depresi diduga dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial yang baik dari pelatih, rekan tim, dan keluarga, serta pengalaman bertanding yang cukup dimiliki atlet. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif yang mampu membantu atlet menghadapi tekanan kompetisi dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres, kecemasan, dan depresi atlet petanque Provinsi Gorontalo saat kompetisi berada pada kategori rendah dan masih dalam batas normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa para atlet memiliki kesiapan mental yang cukup baik dalam menghadapi pertandingan, meskipun masih diperlukan program pembinaan psikologis untuk mencegah munculnya gangguan psikologis yang lebih serius di masa mendatang.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan, stres, dan depresi atlet petanque Provinsi Gorontalo saat kompetisi secara umum berada pada kategori normal. Sebanyak 86% atlet berada pada kategori kecemasan

normal, 93% berada pada kategori stres normal, dan 93% berada pada kategori depresi normal. Hanya sebagian kecil atlet yang berada pada kategori ringan pada masing-masing variabel.

Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis atlet meliputi tekanan kompetisi, kecemasan terhadap performa, pengalaman bertanding, dukungan sosial, kondisi fisik, dan kemampuan coping yang dimiliki atlet. Dukungan sosial yang baik, pengalaman kompetisi yang memadai, serta kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penting dalam membantu atlet mengatasi stres, kecemasan, dan depresi selama kompetisi berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badaru, B., Anwar, N. I. A., Hasmyati, H., Juhanis, J., & Azis, I. (2022). Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 385. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7104>
- Hervi, A., & Qoriah, A. (2021). Survei Manajemen Olahraga Petanque Pada UKM Petanque Unnes Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 230–234. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Jasmani, J. P. (2020). *JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)* Vol. 1, No.2, Desember 2020. 1(2), 47–58.
- Kamadi, L., Bachtiar, I., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kecemasan dan Stres Atlet Petanque Sulawesi Barat dalam Menghadapi Babak Kualifikasi PraPON Tahun 2023. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 1735–1743.
- Manual, D., Mental, O. F., Benot, T. O., Be, T. O., Zolt, F., Mez, K., Mez, F., Zolt, F., Manual, S., Disorders, M., & Be, T. (2022). . 2022/4. 95–103. <https://doi.org/10.18458/KB.2022.4.95>
- Petanque, O. (2024). *Pengembangan tes keterampilan olahraga petanque*.
- Prameswari, V. E., & Purwati, H. (2025). *Manajemen Stres Pada Remaja Putri Menghadapi Menstruasi*. 5, 3870–3879.
- Putri, A., & Gazali, N. (2024). *Peranan Konsentrasi Terhadap Olahraga Petanque : Literatur Review*. 1(3).
- Lovibond, P. F. (1995). *Pergamon THE STRUCTURE OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES: SCALES ( DASS ) WITH THE BECK DEPRESSION AND*. 33(3), 335–343.
- Swastiratu, D. N., Izzaty, R. E., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2021). *Acta Psychologia*. 3, 88–97.