

TINGKAT KECEMASAN ATLET PBV TUNAS MUDA UNESA PASCA PANDEMI

DalvaErzamiyaDevani, MachfudIrsyada

S1 Pendidikan KeperawatanOlahraga, FakultasIlmuOlahraga, Universitas Negeri Surabaya

Dalva18017@mhs.unesa.ac.id, machfudirsyada@unesa.unesa.ac.id

Abstrak

Kecemasan merupakan konsep kepribadian atau diri sendiri pada suatu keadaan untuk bertindak konsistensi waktu kewaktu atau situasi yang sedang terjadi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan atlet bolavolli Tunas Muda UNESA pada saat Latihan setelah pandemi. Jenis penelitian ini kualitatif deskriptif sedangkan pengambilan data menggunakan angket yang telah disediakan oleh peneliti dan diberikan kepada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bolavoli Tunas Muda UNESA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, ternyata masih banyak atlet yang tingkat kecemasannya tetap tinggi dikarenakan kekhawatiran akan presentasi *covid-19* dan lingkungan latihan yang tidak sesuai dengan prosedur kesehatan *covid-19*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya tingkat kecemasan yang dialami PBV bolavoli Tunas Muda UNESA merasa cemas saat menyelenggarakan Latihan pasca pandemic *covid-19*, Hasil dari penelitian ini menunjukkan 50% responden merasakan kecemasan tinggi, 16% responden merasakan tingkat kecemasan tingkat sedang, dan 34% responden merasakan tingkat kecemasan yang rendah. Banyak faktor yang menjadi akar dari kecemasan ini

Kata Kunci: Bolavoli, Kecemasan, Covid-19

Abstract

Anxiety is the concept of personality or oneself in a state to act consistency of time to time or situations that are happening. The purpose of this study was to find out how much anxiety levels of young budding athletes were at the time of training after the pandemic. This type of research is qualitatively descriptive while data retrieval uses questionnaires that have been provided by the researcher and given to respondents. The population in this study was UNESA's Young Tunas Muda Bolavoli athletes. The results of this study showed that, it turns out that there are still many athletes whose anxiety levels remain high due to concerns about covid-19 presentations and exercise environments that are not in accordance with covid-19 health procedures. The conclusion of this study is that the reisan anxiety level experienced by PBV bolavoli Tunas Muda UNESA feeling anxious when organizing exercises after the COVID-19 pandemic, The results of this study showed that 50% of respondents felt high anxiety, 16% of respondents felt moderate level so fanxiety, and 34% of respondents felt low level so fanxiety. Many factors are at the root of this anxiety.

Keywords: Bolavoli, Anxiety, Covid-19

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang dilanda bencana alam yaitu *virus corona* atau yang masyarakat sebut *covid-19* yang sangat mempengaruhi kehidupan di dunia. Isolasi jarak sosial dan penebaran perubahan komprehensif pada lingkungan psikososial di negara-negara yang terkena dampak. *Covid-19* telah membunuh 28.536 kasus meninggal dan menyebar luas di 212 negara. WHO (2020), menjelaskan bahwa *covid-19* dapat menular melalui batuk, oleh karena itu untuk membatasi penularan diwajibkan menggunakan masker, mencuci tangan setelah beraktivitas, sebelum menggunakan alat lebih baik di beri disinfektan terlebih dahulu dan yang terpenting untuk selalu jaga jarak. Untuk itu dalam situasi yang seperti ini masyarakat diharapkan untuk tidak berkeliaran di luar rumah dan melakukan segala kegiatan di dalam rumah.

Olahraga dimasa pandemi ini mengalami kemajuan yang pesat dikarenakan menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani sangat penting apalagi dimasa pandemi seperti ini, hampir semua orang di dunia menghabiskan waktu pada saat pandemi dengan berolahraga. Olahraga

juga sekarang menjadi salah satu gaya hidup manusia di kala pandemi. Tujuan orang-orang melakukan olahraga ada bermacam-macam ada yang sekedar hanya ingin mengisi waktu luangnya, menjaga kesehatan, menambah imun pada tubuh serta ada pula yang melakukan olahraga karena pencapaian prestasi.

Sebuah laporan medis *Mayo Clinic* yang dikutip oleh Kementerian Kesehatan Indonesia (KemenKes) menunjukkan bahwa duduk terlalu lama dapat berbahaya bagi kesehatan, bahkan jika kita berolahraga secara teratur. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa semakin lama kita menghabiskan waktu dengan duduk, semakin tinggi resiko kita terkena penyakit kardiovaskular dan kemungkinan kematian.

Menurut Bechtiger, L., et, al yang dikutip oleh Hardianti *covid-19* dianggap sebagai 'badan yang sempurna' untuk meningkatkan tekanan emosional di dalam diri seseorang (Hardiyanti, 2020:3). Seluruh dunia pun mengalami dampak yang sama tidak hanya menyebarnya penyakit tetapi krisis ekonomi serta terganggunya emosional seseorang akibat pandemi covid 2019 ini. Dengan kondisi pandemi seperti sekarang juga

dapat mempengaruhi kesehatan mental berupa kecemasan pada atlet bolavoli.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang memerlukan tenaga, semangat dan tujuan atletik, prestasi dalam setiap disiplin ilmunya memerlukan pengawasan seorang atlet berupa latihan fisik dan mental, karena semangat sangat tergantung pada psikologi otomatis atlet tersebut mempengaruhi atlet. Aspek psikologi juga mempengaruhi aktivitas atlet dan prestasi atlet. Dengan demikian, psikologi olahraga juga merupakan aspek psikologis dan sosial (situasi yang mempengaruhi atlet seperti kepribadian, kecemasan, stres, motivasi, stereotip, kerja tim mental, kepemimpinan, fasilitasi sosial dan efek penonton).

Psikologi olahraga merupakan salah satu hasil perkembangan psikologi yang didalamnya mempelajari berbagai realitas psikologis yang dihadapi oleh atlet. Intinya, psikologi olahraga adalah studi tentang perilaku yang ditunjukkan seseorang selama berolahraga (Kusumajati, 2012). Psikologi olahraga merupakan aspek psikologis individu dan aspek sosial yang mempengaruhi atlet seperti kepribadian, kecemasan, stres, motivasi, dan lain sebagainya (Studi et al., 2021). Menurut penelitian sebelumnya tingkat kecemasan atlet saat berlatih di masa *pandemic* meningkat hingga 58% (Marsha and Wijaya 2021).

Kecemasan merupakan hasil dari respon terhadap stres, stres ini disebabkan oleh impuls dari dalam atau luar dan dikendalikan oleh sistem saraf otonom, yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat, pernafasan tegang, mulut kering dan telapak tangan berkeripat (Hayat 2017). Menurut Barlow (2002: 38:39) bahwa kecemasan berhubungan dengan konsep diri atau kepribadian. Karakteristik ini terkait dengan kemampuan untuk berbuat berdasarkan preferensi dan beberapa konsistensi dari waktu ke waktu atau di antara situasi.

Psikologi melihat kecemasan dengan cara yang berbeda, mulai dari teori serta teknik telah dikembangkan untuk mengatasi masalah kecemasan. seseorang yang mengalami kecemasan akan mengakibatkan hilangnya konsentrasi dan kurangnya optimisme dalam bertindak. Kecemasan yang kita hadapi akhir-akhir ini lebih dari sekedar mengkhawatirkan akan terjadinya sesuatu yang belum terjadi, apalagi dengan adanya situasi pandemi yang kita hadapi sekarang. wajar jika seseorang mengalami kecemasan dalam situasi tertentu, misalnya bagi sebagian orang kecemasan akan menghadapi lingkungan baru, lingkungan baru menjadi penyebab kecemasan tersebut. menurut Burger, 2019 (dalam (Nugraha 2020) Kecemasan psikososial, yang disebabkan oleh ketakutan individu akan penolakan atau ketidaksetujuan dari kelompok atau masyarakat.

Menurut Sigmund Freud (dalam Corey, 1996:95) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan ketegangan yang memaksa anda untuk melakukan sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan, yaitu; kecemasan realita (*reality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*).

- Kecemasan yang sebenarnya (*reality anxiety*), adalah ketakutan akan ancaman dari luar. Tingkat ketakutan ini sesuai dengan tingkat ancaman yang sebenarnya.
- Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), adalah takut insting mereka tidak akan menghalangi dan membuat seseorang melakukan sesuatu untuk menghukum mereka.
- Kecemasan moral (*moral anxiety*), adalah takut pada hati nurani sendiri. Orang dengan hati nurani yang berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah ketika mereka melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral atau intuisi orang tua.

Izzard, 1997 (dalam Barlow, 2002: 41-42) mengemukakan pandangannya, bahwa kecemasan adalah sebagai campuran dari suatu emosi, walaupun kekuatan dominan didalamnya. Emosi dasar yang paling umum adalah mempertimbangkan kekuatan untuk menyusun kecemasan yang meliputi keadaan susah (*distress*), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/kegembiraan. Dalam kondisi lain, rasa bersalah dan malu menyatu dengan kekuatan dan secara alami gabungan itu juga membuat sulit untuk menyatakan kecemasan secara tepat.

Gejala kecemasan meliputi reaksi fisik dan psikologis. Adanya rasa khawatir yang disertai dengan rasa gelisah dan kecemasan berlanjut. Menurut Clark dan Beck dalam (Fadilah, Megawati, and Astiriyani 2018) aspek kecemasan meliputi aspek

- Aspek efektif : yang terjadi adalah seseorang akan merasa gugup, gelisah, kecewa, dan tidak sabar.
- Aspek fisiologis : ini adalah ciri fisik yang terjadi ketika seseorang menderita kecemasan, seperti ketegangan otot.
- Aspek kognitif : yaitu rasa takut tidak bisa menyelesaikan masalah, takut mendapat komentar negatif, kurang perhatian, dan kurang konsentrasi.
- Aspek perilaku : singkatnya, respon yang biasa dilakukan adalah menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, banyak bicara, yang membuat sulit berbicara.

Dapat disimpulkan bahwa aspek perilaku manusia mengikuti semua aspek baik aspek efektif, kognitif, dan psikomotorik dari individu yang cemas (Nugraha 2020). Meski kecemasan dalam tingkat tertentu dapat bermanfaat bagi atlet (Fletcher et al. 2012), emosi tersebut juga dapat berakibat negatif pada *performance* atlet (Parnabas, Mahamood, Parnabas, & Abdullah, 2014). Latihan-latihan mental dalam psikologi olahraga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh atlet dan mengubahnya menjadi *performance* yang lebih baik.

Kecemasan setiap umur berbeda-beda gejala depresif dan kecemasan umum akan menjadi tertinggi pada orang dewasa yang muncul (18-29 tahun) dibandingkan dengan usia lainnya kelompok selama pandemi *covid-19*. Dalam penelitian (Gambin et al. 2021) telah menunjukkan bahwa kelompok usia yang lebih muda (18-29 dan 30-44) mengalami tingkat yang lebih tinggi dari gejala depresi

dan kecemasan umum daripada orang dewasa yang lebih tua (45-59 dan 60-85 tahun).

Data dari *website* WHO tanggal 28 mei, pemerintah Indonesia mengumumkan 24.538 kasus konfirmasi COVID-19, 1.496 kasus meninggal dan 6.240 kasus sembuh dari 412 kabupaten/kota di seluruh 34 provinsi (WHO 2020). Pemerintah telah melakukan Penerapan *lockdown* diberbagai daerah di Indonesia permerlakukan *lockdown* ini dilakukan sebelum kebijakan *new normal*. Adanya penerapan *new normal* ini ditandai dengan dibukannya kembali fasilitas pelayanan umum di masyarakat (Susanto 2021). Sebuah laporan medis oleh (dr. Novrina W. Resti 2020) menyebutkan bahwa Endemic merupakan suatu kemunculan penyakit yang berjangkit di suatu tempat masyarakat, sedangkan pandemic adalah wabah yang berada di mana-mana atau bisa dibilang pancemi merupakan dari epedemi yang menyebar hamper di seluruh negara/benua

Indonesia bersiap untuk memasuki era *new normal*, menurut pendapatketua tim pakar gugus tugas percepatan penanganan covid-19 Wiku Adisasmito *new normal* merupakan perubahan perilaku untuk tetap menjalankan kehidupan normal tetapi tetap menjalankan prototol kesehatan untuk mencegah penyebaran covid-19. Prinsip *new normal* adalah bisa menyesuaikan dengan pola hidup masyarakat, tranformasi ini dilakukan untuk menata kembali kehidupan dan prilaku baru, ketika pandemi yang dibawa trus kedepannya sampai ditemukannya vaksin untuk covid-19. Penerapan *new normal* di indonesia dimana masyarakat bisa kembali beraktifitas di luar ruangan seperti biasa di tengah *covid-19* namun tetap dengan menjalankan protokol yang sudah diberlakukan. Seperti memakai *handsanitizer*, menjaga jarak, membersihkan tangan dengan menggunakan sabun, serta memakai masker. Dibeberapa tempat seperti kantor, sekolah, tempat olahraga sudah mulai di tempati lagi dengan syarat awal yang berada di lingkungan tersebut sudah menerima vaksin dan hanya dibolehkan 25% populasi di tempat tersebut (Pragholapati 2020). Namun, Kebijakan *new normal* menimbulkan resiko tinggi penularan *covid-19* yang terjadi melalui interaksi kontak di fasilitas umum dan perkantoran.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut sugiono (2016:9) metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat *postpositivisme* digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci.

Dalam penelitian ini akan diselidiki mengenai tingkat kecemasan atlet saat latihan diberlakukan kembali usai pandemi. Cara pengumpulan data melalui survei langsung ke lapangan. Survei adalah suatu rencana atau kerangka penelitian untuk mengkonsep tualisasikan

struktur relasi variabel-variabel dalam suatu rencana penelitian.

Teknik pengumpulan data merupakan proses yang dibutuhkan dalam penelitian. Pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti adalah data asli. Menurut Sugiono (2016:62) sumber utama adalah sumber data yang secara langsung menyediakan data untuk pengumpulan data. Pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti adalah angket. Angket merupakan suatu alat pengumpul data yang berisikan seperangkat pertanyaan yang harus dijawab oleh responden atau yang biasa disebut dengan subjek dari si peneliti. Jawaban responder diharapkan diisi dengan sejujur-jujurnya, angket tidak jarang juga berisi permintaan responden untuk mencantumkan identitas dirinya. Pada angket dapat berdampak positif atau negatif terutama terhadap kualitas jawaban yang diberikan responden. Angket memiliki beberapa macam yaitu berstruktur dan tidak berstruktur.

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan atlet bolavoli PBV Tunas Muda UNESA yang berada di Surabaya. Sampel didalam penelitian ini adalah atlitbolavoliyang berjumlah 20 atlet yang tergabung di PBV Tunas Muda UNESA.

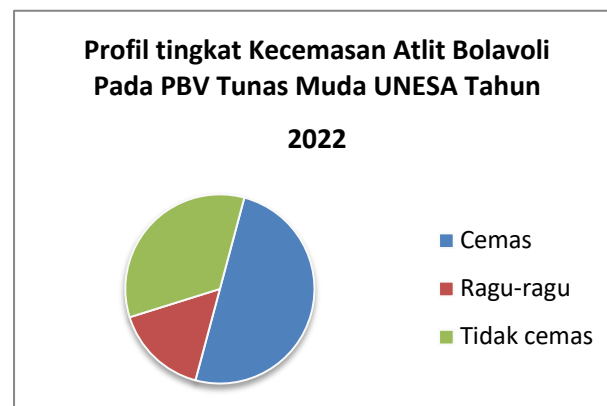
Waktu dan Tempat Penelitian

Data yang dipakai dalam penelitian ini merupakan data primer yang diambil dari angket bulan Februari 2022 di Lapangan Kebraon Sport Center (KCS) Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan peneliti yaitu menggunakan angket. Yang terdiri dari tingkat tingkat kecemasan para atlit bolavoli Tunas Muda UNESA Surabaya. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mendapatkan data serta informasi mengenai tingkat kecemasan atlet saat berlatih bolavoli yang terjadi saat pandemi *covid-19* menurun. Berdasarkan hasil keseluruhan penelitian yang dapat dilakukan terdapat 50% merasa cemas saat berlatih, 16% merasa ragu-ragu saat berlatih dan 34% merasa tidak cemas saat berlatih.



Grafik 1. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, pada sebagian orang tingkat kecemasan mulai menurun seiring berkurangnya virus *covid-19* dan faktor lain yang membuat atlet tidak merasakan kecemasan ini adalah adanya rasa semangat yang membara dikarenakan atlet tidak merasa terbebani dengan target pertandingan yang akan datang dengan latihan *offline* di masa *new normal*, akan tetapi masih banyak juga yang merasakan cemas dikarenakan kekhawatiran apabila setelah latihan atlet mengalami gejala bersin, pilek dan batuk serta atlet merasa terbebani apabila sebagian orang tua atau keluarga dari atlet melarang atlet untuk latihan walaupun dimasa *new normal* karena Sebagian atlet merasa walaupun trauma dengan kehilangan keluarga terdekat lagi yang di akibatkan *covid-19* serta merasa covid-19 masih ada disekeliling kita dan adanya kemungkinan angka covid-19 akan naik kembali setelah penerapannya *new normal* ini.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup yang sangat berpengaruh terhadap kegiatan apapun, orang yang mengalami kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi mereka seperti gelisah, takut, gugup, berkeringat dan sebagainya. Orang yang cemas akan merasa dirinya terkurung dari perasaan bebas apalagi di masa sebelum diterapkannya *new normal* kita sempat mengalami masa pandemi *covid-19* dimana orang-orang tidak diperbolehkan keluar rumah untuk hal yang tidak perlu atau mendesak dan penularan *covid-19* yang semakin meningkat, saat disitulah orang-orang merasa cemas untuk keluar rumah ditambah dengan kegiatan monoton yang hanya di lakukan dirumah membuat imunitas tubuh menurun akibat banyaknya pikiran dan keresahan yang di alami. Maka dari itu untuk menjaga imunitas tubuh para masyarakat diharuskan mengkonsumsi makanan sehat serta minum vitamin dan tidak lupa untuk berolahraga di rumah. Karna sejatinya aktifitas fisik selain berpengaruh untuk meningkatkan kesehatan juga bisa mempengaruhi terhadap meningkatnya kerja otot jantung dan paru-paru serta dapat mengembalikan stres, dan mengurangi kecemasan atau despresi (Kemenkes,2018).

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini bahwasanya tingkat kecemasan atlet bolavoli Tunas Muda Unesa Surabaya pada saat latihan diberlakukan usai pandemi *covid-19* berada pada angka 50% , sedangkan atlet yang merasa ragu 16%, dan sisanya 34% atlet tidak ragu akan adanya latihan yang di lakukan usai pandemi covid-19. Dikarnakan angka ketidak cemasan lumayan tinggi bisa jadi dikarnakan kurangnya informasi terkait bahayanya *covid-19* ini dan masih banyak yang menyepelkan akan adanya virus *covid-19*. Faktor-faktor penyebab terjadinya kecemasan yang di alami atlet saat latihan diberlakukan usai pandemi *covid-19* ini terdiri dari faktor dari luar dan faktor dari dalam lingkungan. Faktor dari dalam sendiri meliputi:

1. kurangnya wawasan tentang pentingnya menggunakan masker.
2. mengabaikan pentingnya untuk mencuci tangan setelah beraktifitas.

3. Menggunakan disinfektan setelah bertemu orang dan pentingnya untuk menjaga jarak demi meminimalisir penularan *covid-19*.
4. Faktor internal dari tipe kepribadian diri sendiri.
5. Serta fisik atau daya tahan tubuh yang lemah bisa menjadi faktor paling besar seseorang merasa cemas.

Sedangkan faktor luar meliputi:

1. Keterbatasan aktifitas fisik dan sosial karna selama masa pandemi sebelumnya masyarakat tidak diperbolehkan untuk bersosialisasi dengan orang luar agar mencegah terjadinya penularan *covid-19*.
2. Banyaknya kasus diberhentikan dari pekerjaan yang mana ini sangat berpengaruh terhadap menghambatnya perekonomian di dalam keluarga masyarakat.
3. Situasi/lingkungan keadaan sekitar.
4. Informasi dari media cetak dan media televisi yang telalu berlebihan bisa membuat masyarakat menjadi semakin cemas dan khawatir.
5. Terdapat fenomena sosial yang berpotensi memperburuk keadaan, yaitu stigma sosial atau pergaulan negatif terhadap seseorang ata sekelompok orang bermanifestasi atau menderita suatu penyakit.
6. Sandang dan pangan yang buru.

Covid tidak hanya menyerang orang dengan usia muda bahkan orang dengan usia lanjut sangat rentan terkena virus *covid-19* dikarnakan orang dengan usia lanjut memiliki imun yang sangat lemah. Cara agar mengatasi kecemasan berlanjut yaitu :

1. Membatasi diri untuk tidak terlalu sering menonton atau mendengarkan berita tentang kematian yang di sebakn oleh *covid-19*.
2. Merubah pola hidup menjadi lebih sehat (tidur yang cukup , berjemur di jam 9 pagi, mengkonsumsi vitamin setiap hari, mengganti masker setiap hari, makan-makanan sehat, dan berolahraga)
3. Informasi terkait *covid-19* didapatkan dari sumber yang kuat dan dapat dipercaya.
4. Tetap melakukan komunikasi dengan orang terkasih, berbagi perasaan supaya tidak menjadi beban pikir sendiri.
5. Hindari merokok, *vape*, minum alkohol serta zat adiktif lainnya.

Itulah beberapa kegiatan yang dapat dilakukan lebih baik disaat kondisi pandemi dan setelah pandemi (*new normal*) seperti ini untuk menghindari kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini terdapat bahwa pada saat latihan kembali diadakan setelah pandemi yang di akibatkan covid-19, saat ini tingkat kecemasan club bola voli Tunas Muda UNESA tergolong menurun yaitu (1) sebanyak 7 responden (34%) berada pada kategori tidak

cemas, (2) sebanyak 3 responden (16%) berada pada kategori kecemasan yang sedang, (3) dan sebanyak 10 responden (50%) berada pada kategori tingkat kecemasan yang tinggi. Mungkin dikarenakan angka covid yang menurun serta terlalu lamanya tidak bersosialisasi di luar rumah jadi, sebagian sudah ada yang bisa beradaptasi dengan keadaan *new normal* sekarang ini. tetapi sebagian masih ada yang merasakan kecemasan untuk tetap berlatih di masa *new normal*, bisa jadi disebabkan karena ketakutan akan sebelumnya, entah atlet pernah terkena virus covid-19 ataupun keluarga terdekat atlet pernah mengalaminya, dan bisa jadi faktor dari lingkungan yang ada di lapangan bisa jadi kurangnya sarana dan prasarana untuk cuci tangan, pengecekan suhu, dan tidak adanya *handsanitaizer* sehingga kekhawatiran mereka akan terkenanya *covid* makin tinggi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya tingkat kecemasan yang dialami PBV bolavoli Tunas Muda UNESA pada saat latihan dilakukan usai pandemi covid-19. Dari hasil data yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet voli PBV Tunas Muda UNESA Surabaya tahun 2022 berada dalam kategori tinggi.

Saran

1. Bagi atlet bolavoli Tunas Muda UNESA. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya masih ada sebagian atlet yang merasacemas akan adanya latihan kembali diberlakukan lagi se usai pandemi *covid-19* ini. diharapkan atlet bisa kembali untuk beradaptasi di lapangan dan bersiap kembali untuk menghadapi kejuaraan yang akan diadakan datang.
2. Bagi para pelatih Tunas Muda UNESA. semoga bisa membenahi kembali atlitnya yang telah lama beristirahat di rumah akibat pandemi ini, dan mempersiapkan program latihan yang baru serta memperhatikan akan kecemasan atlitnya pada saat berlatih se usai pandemi ini.
3. Bagi peneliti. Penelitian ini tidak hanya karena kecemasan atlet saat berolahraga, karena masih banyak variabel lain yang tentunya juga berkaitan dengan psikologi dalam dunia olahraga yang belum diungkapkan atau diteliti secara luas. Masih banyak kesalahan dan kekurangan yang ada dalam penelitian ini, diharapkan peneliti yang selanjutnya dapat melakukan yang lebih baik dari itu. Dan lebih banyak variabel dapat digunakan untuk menciptakan fenomena baru dalam olahraga yang akan diambil di lain waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Barlow, H.D. (2002). *Anxiety and Its Disorders; The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guilford Press.

Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edisi ke-5. Monterey, California:

Brooks/Cole Publishing Comp

dr. Novrina W. Resti. 2020. "Mengenal Istilah Endemi, Epidemi, Dan Pandemi." *Itjen Kemendikbud*.

Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Sectio Caesarea. *Media Informatika*, 14(2), 148–153. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.214>

Fletcher, D., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Neil, R. (2012). A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 22(4), 545–557.

Gambin, M., Sękowski, M., Woźniak-Prus, M., Wnuk, A., Oleksy, T., Cudo, A., Hansen, K., Huflejt-Lukasik, M., Kubicka, K., Łyś, A. E., Gorgol, J., Holas, P., Kmita, G., Łojek, E., & Maison, D. (2021). Generalized anxiety and depressive symptoms in various age groups during the COVID-19 lockdown in Poland. Specific predictors and differences in symptoms severity. *Comprehensive Psychiatry*, 105.

Hardianti.(2020).*Kecemasan saat pandemi covid-19*.Jariah Publishing Intermedia.

Hayat,A.(2017).Kecemasan dan Metode Pengendaliannya.*Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*,12(1),52-63. <https://doi.org/10.18592/Khazanah.v12i1.301>

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Apa Saja Manfaat Aktifitas Fisik*

Kusumajati,D. A. (2012).psikologi Olahraga dan Filsafat.*humaniora*, 3(1),246. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i1.3307>

Mahardika, S.M., (2015). *Metodologi Penelitian*.Unesa University Press Surabaya Anggota IKAPI

Marsha, Ardelia, and Fransisca Januarumi Mahaendra Wijaya. 2021. "Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(5): 113–18.

Nugraha,A D. (2020). *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam *Corresponding Author Pendahuluan Age of anxiety istilah yang umum kita dengar mengenai kecemasan, yakni masa atau abad yang penuh kecemasan. Apalagi mengingat pandemi covid19 yang menambah keyakinan kita*.2(1), 1-22

Pragholapati,A. (2020). *New Normal "Indonesia" After Covid-19 Pandemic*. 2019, 1-6. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7snqb>

Studi,P.,Olahraga,P.,Keolahragaan, F. i., & Negri, U. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keperawatan Olahraga Peranan Psikologi olahragaterhadap atlet Thr role of sport psychology in athletes Zaikal Ilham PENDAHULUAN Olahraga adalah suatu kegiatan yang membutuhkan tenaga dan pikiran sasaran olahraga*. 1(2), 274-282.

- Sugiono. 2016. *Metedologi penelitian Kualitatif, Kuantitatif*. Alfabeta:Bandung.
- Susanto, N. (2021). Perbedaan Kasus Covid-19 pada Masa Lockdown dan New Normal di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(3), 182. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62889>.
- WHO. (2020). Coronavirus Disease Coronavirus Disease ikhtisar kegiatan World Health World Health Organization Organization. *World Health Organization*, 19, 1-13.