



Pengaruh Usia dan Lama Berlatih Terhadap *Mood* Atlet Panahan Remaja

Febriani Fajar Ekawati^{1,*}, Anindya Putri Herlambang²

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

²Program Studi Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

*E-mail Penulis: febriani@staff.uns.ac.id

Abstrak: Pada area penelitian psikologi olahraga, enam komponen mood menjadi kajian yang menarik jika dikaitkan dengan performa atlet. Faktor-faktor yang mempengaruhi mood juga penting diketahui untuk mempersiapkan performa pada masa kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh usia dan lama berlatih terhadap komponen mood secara terpisah pada atlet panahan remaja yang mengikuti POPDA Karesidenan Surakarta. Data komponen-komponen mood diambil menggunakan adaptasi Brunel Mood Scale (BRUMS), sedangkan data usia dan lama berlatih diambil dari informasi demografis atlet saat pengisian angket. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel usia dan lama berlatih terhadap komponen mood. Hasil analisis menunjukkan bahwa usia mempunyai pengaruh hanya pada komponen tension, sedangkan lama berlatih hanya mempunyai pengaruh terhadap komponen depression, dengan ($\text{Sig.} \leq 0,05$). Meskipun usia dan lama berlatih terbukti tidak mempengaruhi semua komponen mood pada penelitian ini, latihan mental tetap diberikan kepada atlet agar saat kompetisi terhindar dari gangguan psikologis.

Kata kunci: Usia, Lama berlatih, Mood, Panahan, Atlet Remaja

PENDAHULUAN

Suasana hati atau *mood* merupakan sekumpulan perasaan gembira, bahagia, atau sedih yang terjadi dalam waktu yang singkat, dan dipengaruhi oleh perasaan dan emosi dari lingkungannya (Lane & Terry, 2000). Lane and Terry membagi *mood* menjadi enam dimensi yaitu *vigor*, *depression*, *fatigue*, *confusion*, *anger*, dan *tension*. *Vigor* merupakan dimensi *mood* yang meliputi perasaan berenergi, bergairah, dan adanya unsur kewaspadaan. *Vigor* dapat menumbuhkan gairah yang selanjutnya akan memicu individu untuk berusaha semaksimal mungkin dalam menampilkan performanya. Dimensi kedua dari *mood* adalah *depression*, kondisi ini ditandai dengan perasaan putus asa, merasa kurang,

dan tidak berharga. Dimensi atau komponen ketiga adalah *fatigue*, suatu kondisi sangat lelah pada mental dan fisik. Pada atlet, kondisi ini biasanya disebabkan oleh akumulasi dari pelaksanaan program latihan yang telah berlangsung beberapa minggu atau bulan. Selanjutnya adalah dimensi *confusion* yaitu kondisi seseorang ketika dihadapkan pada sesuatu tidak dapat berpikir secara jernih. Ramainya penonton pada saat pertandingan merupakan salah satu pemicu kebingungan atau *confusion* pada atlet. Dimensi ke lima adalah *anger*, sebuah kondisi individu yang ditandai dengan perubahan rasa marah dari ringan sampai berat. *Anger* atau kemarahan merupakan respons emosional yang umum dalam olahraga dan kemungkinan berperan

dalam performa seorang atlet. Kemarahan tersebut mungkin terjadi karena produksi adrenalin yang terkait. Dimensi terakhir dalam *mood* adalah *tension* atau ketegangan, merupakan kondisi dalam diri individu yang ditandai dengan perasaan gugup, ketakutan, khawatir, dan kecemasan. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan peningkatan gairah dalam diri seorang atlet, selanjutnya akan mempengaruhi performanya. Dari keenam dimensi *mood* berdasarkan Lane dan Terry tersebut, dimensi *vigor* merupakan satu-satunya dimensi yang bersifat positif. Lebih lanjut, dalam penelitian-penelitian keolahragaan yang berkaitan dengan *mood*, peneliti lebih mencermati *mood* sebagai fasilitator dalam memprediksi performa atlet secara terpisah berdasarkan keenam dimensi yang ada.

Mood merupakan salah satu kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi atau memprediksi performa seorang atlet (Esfahani et al., 2011; Ismail et al., 2017). Lebih lanjut, perubahan sekecil apapun dalam *mood* seorang atlet saat kompetisi akan mempengaruhi baik dan buruk penampilannya (Brandt et al., 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *vigor* (*positive mood*) yang tinggi dimiliki oleh atlet yang menang kompetisi, sebaliknya atlet yang kalah mempunyai skor *negative mood* (*anger, confusion, depression, fatigue, tension*) lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang menang (Andrade et al., 2016; Ismail et al., 2017). Kondisi tersebut biasanya disebut dengan *iceberg mood profiling* yaitu kondisi ideal sebuah performa yang menunjukkan tingkat *negative mood* yang rendah dan tingkat *positive mood* yang tinggi (Han et al., 2020; Terry & Parsons-Smith, 2021).

Tinggi rendahnya *positive* dan *negative mood* dipengaruhi oleh usia (Terry et al., 2021). Terry et al (2021) menyatakan bahwa *iceberg mood profiling* meningkat seiring dengan bertambahnya usia pada masyarakat dengan latar belakang pekerjaan

dan pendidikan yang berbeda-beda. Artinya, semakin tinggi usia semakin tinggi pula komponen *vigor* sebagai *positive mood*, dan semakin rendah komponen-komponen *negative mood*. Sebaliknya, penelitian lain menyebutkan bahwa usia sebagai mediator tidak mempunyai hubungan dengan performa dan *psychological skills* (*goal setting, emotional control, automaticity, relaxation, self-talk, imagery, activation dan negative thinking*) khususnya pada atlet golf (Hayslip & Petrie, 2014). Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, menarik untuk dicermati pengaruh usia pada komponen *mood* khususnya pada atlet remaja, mengingat pada tingkat usia remaja mengalami perubahan *mood* yang berubah-ubah (Maciejewski et al., 2015).

Selain usia, pengaruh lama berlatih atlet terhadap performa dan kondisi psikologis menarik untuk dianalisis. Namun, tidak banyak penelitian dalam psikologi olahraga mencermati tentang topik ini. Para peneliti cenderung melihat hubungan lama berlatih atau *years of practicing* dengan bentuk kreativitas atlet dalam menyelesaikan tugasnya yaitu bertanding. Kreativitas memungkinkan atlet untuk mengembangkan strategi dan keterampilan baru untuk pelatihan dan kompetisi, memungkinkan mereka untuk menjaga agar tetap unggul dari lawan-lawan mereka. Richard et al., (2017) menyatakan bahwa lama berlatih berhubungan dengan jumlah ide yang dimiliki atlet, ide orisinal, dan sejumlah ide yang berkaitan dengan kategori yang berbeda. Mengingat tidak banyak penelitian yang melihat hubungan antara lama berlatih dengan kondisi psikologis atlet, maka penulis tertarik untuk melihat hubungan lama berlatih dengan komponen-komponen *mood* pada atlet individu yang memerlukan konsentrasi tinggi yaitu panahan. Dengan menambahkan variabel usia, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh usia dan lama berlatih terhadap komponen-komponen

mood secara terpisah pada atlet panahan remaja.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasi sebab akibat dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh usia dan lama berlatih terhadap komponen *mood* atlet panahan remaja secara terpisah. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet panahan remaja yang mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) karesidenan Surakarta tahun 2021 yang berjumlah 39 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh karena seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Adaptasi skala psikologis (BRUMS) *Brunel Mood Scale* dan data demografis atlet digunakan sebagai teknik pengumpulan data. BRUMS dikembangkan oleh Terry dan Lane pada tahun 2010 (P. Terry & Lane, 2010) memiliki enam sub skala yaitu *anger*, *confusion*, *depression*, *fatigue*, *tension*, dan *vigor*. Setiap subskala berisi empat aitem yang menunjukkan 5 skala perasaan responden (0 = *not at all*/ tidak sama sekali, 1 = *a little*/ kurang, 2 = *moderately*/ sedang, 3 = *quite a bit*/ sering, 4 = *extremely*/ sangat sering). Jika tanggapan di setiap subskala dijumlahkan, skor subskala yang diperoleh akan berada pada kisaran 0-16. Kemudian dikonversi dalam skor standar berdasarkan data empirik. Sedangkan data demografis yang digunakan untuk proses analisis adalah data usia dan lama berlatih atlet. Teknik analisis regresi linier sederhana digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel usia dan lama berlatih terhadap masing-masing komponen *mood* atlet. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.0 *for mac*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan karakteristik partisipan dalam penelitian ini. Terdapat 19 atlet laki-laki dan 20 atlet perempuan yang

menjadi partisipan. Atlet dengan usia antara 12 – 13 tahun merupakan peserta terbanyak dalam kejuaraan ini, yaitu 43,6%. Atlet dengan rentang usia 14 – 15 tahun merupakan peserta terbanyak kedua (38,5%) dan hanya terdapat tujuh atau 17,9% atlet yang berusia 16 – 17 tahun. Dilihat dari rentang usia peserta kejuaraan, rata-rata mereka adalah siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik Sampel	N	%
Usia		
12 – 13	17	43,6
14 – 15	15	38,5
16 – 17	7	17,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	49
Perempuan	20	51

Tabel 2 menunjukkan bahwa usia mempunyai pengaruh pada salah satu komponen *mood*, yaitu *tension*. Nilai koefisien regresi usia (X) terhadap *tension* (Y) sebesar 2,003 yang artinya setiap penambahan 1% usia maka komponen *tension* akan meningkat sebesar 2,003. Selanjutnya, nilai R^2 sebesar 0,107 yang artinya usia mempunyai pengaruh terhadap *tension* sebesar 10,7% saja, sedangkan 89,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Usia tidak mempengaruhi komponen *mood* lainnya seperti *anger*, *confusion*, *fatigue*, *tension* dan *vigor*, karena taraf signifikansi di atas 0,05. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Terry et al (2021) yang menyatakan bahwa usia mempunyai pengaruh pada komponen-komponen *mood* baik dalam model *iceberg* dan *shark fin*. *Tension* merupakan kondisi individu yang memiliki ciri-ciri yaitu perasaan gugup, ketakutan, khawatir, dan

kecemasan. Pada atlet remaja, rasa cemas saat bertanding lebih tinggi dibandingkan atlet yang dewasa (Rice et al., 2019). Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet remaja, hal ini mungkin yang menyebabkan usia mempengaruhi *mood* khususnya pada komponen *tension*.

Tabel 2. Koefisien regresi, taraf signifikansi, dan R² pengaruh usia terhadap masing-masing komponen mood

Komponen <i>Mood</i>	Koefisien Regresi	Sig. (2-tailed)	R ²
Anger	1,746	0,079	0,081
Confusion	0,713	0,481	0,014
Depression	1,487	0,137	0,059
Fatigue	1,029	0,307	0,028
Tension	2,003*	0,042	0,107
Vigour	-0,895	0,375	0,021

Tabel 3 menunjukkan bahwa lama berlatih mempunyai pengaruh pada komponen *depression*. Nilai koefisien regresi lama berlatih terhadap *depression* sebesar 2,298 yang artinya setiap penambahan 1% lama latihan maka komponen *depression* akan meningkat sebesar 2,298. Selanjutnya, nilai R² sebesar 0,102 yang artinya lama berlatih mempunyai pengaruh terhadap *depression* sebesar 10,2% saja, sedangkan 89,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Lama berlatih tidak mempengaruhi komponen *mood* lainnya seperti *anger*, *confusion*, *fatigue*, *tension* dan *vigor*, karena taraf signifikansi di atas 0,05.

Lama berlatih menunjukkan pengalaman seorang atlet dalam mengikuti latihan atau bahkan pelatihan. Pada penelitian ini lama berlatih ditunjukkan dengan satuan tahun. Lama berlatih responden berkisar antara 1 sampai 7 tahun, dengan rata-rata latihan adalah 3,4 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh lama berlatih pada komponen *mood* khususnya *depression*, sedangkan komponen lain seperti *anger*, *confusion*, *tension*, *fatigue*, dan *vigor* tidak dipengaruhi oleh variabel ini. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemicu depresi seorang atlet adalah beberapa faktor antara lain *bullying*, cedera, penurunan performa, dan kesehatan mental sebelumnya (Lebrun et al., 2018). Semakin lama durasi seorang atlet berlatih, memungkinkan mereka untuk mempunyai beberapa pemicu tersebut. Contohnya, seorang atlet profesional tentunya mempunyai durasi berlatih lebih lama, sehingga akan semakin banyak penggemar dan mungkin *haters* yang akan melakukan *bullying* verbal melalui media sosial. Dengan demikian, semakin lama waktu berlatih akan memunculkan pemicu depresi pada atlet. Kondisi tersebut mungkin yang menyebabkan variabel lama berlatih mempunyai pengaruh pada komponen *depression* dalam *mood* dalam penelitian ini.

Tabel 3. Koefisien regresi, taraf signifikansi, dan R² pengaruh lama berlatih terhadap masing-masing komponen mood

Komponen <i>Mood</i>	Koefisien Regresi	Sig. (2-tailed)	R ²
Anger	1,609	0,171	0,050
Confusion	1,400	0,235	0,038
Depression	2,298*	0,047	0,102
Fatigue	1,160	0,327	0,026
Tension	0,696	0,558	0,009
Vigour	-0,358	0,764	0,002

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh usia dan lama berlatih terhadap komponen *mood* secara terpisah pada atlet panahan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia hanya

mempengaruhi komponen *tension*, sedangkan lama berlatih hanya mempengaruhi komponen *depression*. Meskipun persentase pengaruh kedua variabel tersebut tidak besar, atlet panahan remaja perlu diberikan latihan-latihan mental agar mengurangi gangguan secara psikologis terutama yang berkaitan dengan *mood* saat bertanding.

REFERENSI

- Andrade, A., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., Pereira, F. S., & Brandt, R. (2016). Sleep quality, mood and performance: A study of elite Brazilian volleyball athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, *15*(4), 601–605.
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., & Andrade, A. (2016). Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship with Performance Among a Competitive Period. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *31*(4), 1033–1039.
- Esfahani, N., Soflu, H. G., & Assadi, H. (2011). Comparison of mood in basketball players in Iran league 2 and relation with Team Cohesion and performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*(2010), 2364–2368.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.461>
- Han, C. S. Y., Parsons-Smith, R. L., & Terry, P. C. (2020). Mood Profiling in Singapore: Cross-Cultural Validation and Potential Applications of Mood Profile Clusters. *Frontiers in Psychology*, *11*(April).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00665>
- Hayslip, B., & Petrie, T. A. (2014). Age, psychological skills, and golf performance: A prospective investigation. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, *69*(2), 245–249.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbt010>
- Ismail, M., Jani, H., & Amer, A. (2017). Mood differences between the winning and losing team during the final match of Razak cup hockey competition 2016. *International Journal of Sport Science*, *7*(1), 15–17.
<https://doi.org/10.5923/j.sports.20170701.04>
- Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000). The Nature of Mood: Development of a Conceptual Model with a Focus on Depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, *12*(1), 16–33.
<https://doi.org/10.1080/10413200008404211>
- Lebrun, F., MacNamara, A., Rodgers, S., & Collins, D. (2018). Learning from Elite Athletes' experience of depression. *Frontiers in Psychology*, *9*(OCT), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02062>
- Maciejewski, D. F., van Lier, P. A. C., Branje, S. J. T., Meeus, W. H. J., & Koot, H. M. (2015). A 5-Year Longitudinal Study on Mood Variability Across Adolescence Using Daily Diaries. *Child Development*, *86*(6), 1908–1921.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12420>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorchynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(11), 722–730.



<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>

Richard, V., Abdulla, A. M., & Runco, M. A. (2017). Influence of Skill Level, Experience, Hours of Training, and Other Sport Participation on the Creativity of Elite Athletes. *Journal of Genius and Eminence*, 2(1), 65–76. <https://doi.org/10.18536/jge.2017.04.02.01.07>

Terry, P. C., & Parsons-Smith, R. L. (2021). Mood profiling for sustainable mental

health among athletes. *Sustainability (Switzerland)*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/su13116116>

Terry, P. C., Parsons-Smith, R. L., King, R., & Terry, V. R. (2021). Influence of sex, age, and education on mood profile clusters. *PLoS ONE*, 16(2) February 2021). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245341>

Terry, P., & Lane, A. M. (2010). *User Guide for the Brunel Mood Scale (BRUMS)*.