

## Hubungan Kohesivitas Kelompok dengan Kecemasan Kompetitif pada Mahasiswa yang Bergabung dalam Organisasi Olahraga di Jakarta

Syaffa Aulia Khoirunnisa<sup>1</sup>, Cindi Claudia<sup>2</sup>, Lydia Suliyanto Wijaya<sup>3</sup>,  
Untung Subroto<sup>4</sup>

Universitas Tarumanagara, Indonesia

syaffaaulia777@gmail.com<sup>1</sup>, claudiacindi21@gmail.com<sup>2</sup>, lydia.suliyanto@gmail.com<sup>3</sup>,  
untungs@fps.untar.ac.id<sup>4</sup>

Submitted: 12<sup>th</sup> Oct 2024 | Edited: 28<sup>th</sup> Dec 2024 | Issued: 01<sup>st</sup> Jan 2025

**Cited on:** Khoirunnisa, S. A., Claudia, C., Wijaya, L. S., & Subroto, U. (2025). Hubungan Kohesivitas Kelompok dengan Kecemasan Kompetitif pada Mahasiswa yang Bergabung dalam Organisasi Olahraga di Jakarta. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 245-256.

### ABSTRACT

Sports teams in facing a match are often faced with the pressure to win, this can trigger competitive anxiety in its members. Group Cohesion is a state of group members who are compact and uphold the value of solidarity. While competitive anxiety is a negative emotional reaction in athletes that arises when their self-esteem is threatened because of a match that is considered difficult. This study aims to determine the relationship between group cohesion and competitive anxiety in students who join sports organizations in Jakarta. The measuring instruments used in this study are the Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) and The Group Environment Questionnaire. The sampling technique in this study used Purposive sampling with a total sample of 353 active students of sports organizations in Jakarta. Data processing was carried out using SPSS 25 for Windows. From the results of data processing, it was found that there is a negative relationship between group cohesion and competitive anxiety, namely p value = .000 and r value = -.471. This means that if individuals with high group cohesion then competitive anxiety will be low. In other words, the stronger the group bond, the less likely members are to feel anxious when facing a match.

**Keywords:** Group Cohesion, Competitive Anxiety, Sports Organization Students

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang berkaitan dengan menggerakkan seluruh maupun sebagian anggota tubuh (Abdi, 2022). Berdasarkan Atmoko (2021) olahraga memiliki beberapa tujuan antara lain: 1) olahraga pendidikan, olahraga masuk ke dalam kurikulum pendidikan; 2) olahraga rekreasi, olahraga untuk bersenang-senang; 3) olahraga rehabilitasi, olahraga untuk membantu menyembuhkan kondisi tubuh seseorang; dan 4) olahraga prestasi, untuk meraih prestasi melalui pertandingan. Berdasarkan Undang-Undang No 11 Tahun 2022 (Dinas Kebudayaan, Kepemudaan dan Olahraga, 2022), organisasi olahraga merupakan sekumpulan orang yang menjalin kerjasama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai

dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Kerjasama yang terbentuk antar anggota organisasi olahraga dapat disebut dengan kohesivitas kelompok.

Homans (Nababan, 2022) menjelaskan bahwa kohesivitas merupakan kegiatan yang melibatkan interaksi antara anggota kelompok yang saling mengandalkan hingga membagikan perasaan satu sama lain. Schmutz et al. (2019) menjelaskan bahwa kehadiran kohesivitas sangatlah penting dalam suatu kelompok karena dapat meningkatkan kualitas tim melalui komunikasi dan keputusan bersama. Tingginya kohesivitas dalam kelompok dapat meningkatkan motivasi dan perasaan semangat untuk melaksanakan kewajiban karena adanya perasaan saling mendukung antar kelompok (West & Turner, 2017). Didukung oleh pernyataan Saifuddin (2024) bahwa kohesivitas merupakan suatu keadaan dimana anggota kelompok saling kompak dan menjunjung tinggi solidaritas. Tingginya tingkat kohesivitas dalam kelompok akan memungkinkan bagi anggota untuk beradaptasi pada keadaan tertentu sehingga membantu anggota untuk memperoleh tujuan bersama.

Kohesivitas kelompok dibagi menjadi dua jenis, yaitu social-emotional cohesiveness dan instrumental cohesiveness (Ekawarna, 2018). Social-emotional cohesiveness merupakan suatu perasaan terikat yang muncul ketika seseorang mencapai kepuasan emosional dan menjadi bagian dari suatu kelompok. Instrumental cohesiveness merupakan suatu perasaan terikat yang muncul ketika anggota kelompok bergantung satu sama lain dan percaya bahwa tujuan kelompok tidak dapat dicapai jika dilakukan secara individu.

Forsyth (Efratiani & Bramanwidyantari, 2023) menyatakan bahwa terdapat empat bentuk kohesivitas, yaitu social cohesion, task cohesion, perceive cohesion, dan emotional cohesion yang berperan penting dalam mewujudkan tujuan kelompok. Social cohesion berkaitan dengan kebersamaan antar anggota kelompok untuk membentuk hubungan dan menemukan identitas mereka. *Task cohesion* berkaitan dengan kerjasama saat melakukan suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan kelompok yang diinginkan. *Perceive cohesion* berkaitan dengan munculnya perasaan solidaritas atau kekeluargaan yang dirasakan oleh seluruh anggota kelompok sehingga akan saling bergantung dan percaya satu sama lain. Terakhir, *emotional cohesion* berkaitan dengan suatu emosi positif berupa meningkatnya rasa semangat, jiwa, dan energi dalam suatu kelompok

yang berdampak positif pada performa seseorang maupun lingkungan sekitar karena anggota akan saling merasa mendukung satu sama lain baik suka maupun duka.

Baron dan Byrne (2004, dalam Susetyo, 2023) mengemukakan empat faktor yang berpengaruh pada pembentukan kohesivitas kelompok, antara lain: 1) kedudukan seseorang dalam kelompok, anggota yang memiliki kedudukan yang tinggi akan meningkatkan kohesivitas karena mampu mengatur dan memberikan afeksi positif kepada anggota lain; 2) upaya untuk bergabung ke kelompok, anggota yang merasa kesulitan saat ingin bergabung ke dalam kelompok akan meningkatkan solidaritas sehingga kohesivitas pun meningkat; 3) persaingan dalam kelompok, persaingan akan meningkatkan dedikasi anggota pada suatu kelompok karena mereka akan saling berusaha untuk tetap didalam suatu kelompok; 4) jumlah anggota kelompok, semakin banyak anggota suatu kelompok maka tingkat kohesivitas akan berkurang dibandingkan dengan kelompok dengan anggota yang lebih sedikit. Hal ini karena, anggota yang banyak cenderung sulit untuk diatur.

Kohesivitas kelompok memiliki beberapa dampak positif menurut Forsyth (Susetyo, 2023), antara lain: 1) kohesivitas dapat meningkatkan perasaan positif seperti mampu menyesuaikan diri dan mampu mengatasi masalah dalam kelompok sehingga perasaan negatif seperti stres, turnover, kecemasan dan khawatir dapat diminimalisir; 2) komunikasi antar anggota kelompok semakin maksimal dan efisien karena kepercayaan anggota sudah semakin berkembang; 3) kohesivitas mampu meningkatkan potensi anggota dalam kelompok sehingga dapat meningkatkan harapan untuk menang dalam persaingan yang terjadi.

Terdapat penelitian yang menemukan hubungan bahwa kohesivitas dipengaruhi oleh beberapa komponen individu serta kelompok. Hubungan tersebut seperti kepuasan kinerja, ambiguitas peran (role ambiguity), suasana hati (mood), serta variabel kognitif sebagai kecemasan kompetitif (competitive anxiety) (Borrego, Cid, & Silva, 2012). Eys, Hardy, Carron, dan Beauchamp (2003) juga menemukan hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan kompetitif yang tampak dinamis dimana kedua variabel saling mempengaruhi.

Kecemasan dijelaskan oleh Barlow (2002, dalam O'Neill & Sorochan, 2014) sebagai suatu keadaan pengaruh negatif yang tidak terkendali, menyebar, tidak menyenangkan, dan terus-menerus, ditandai dengan antisipasi perasaan takut akan

bahaya di masa depan yang tidak dapat diprediksi dan tidak dapat dihindari, disertai gejala fisiologis ketegangan serta kewaspadaan yang meningkat secara terus-menerus. Sedangkan Spielberger (1996, dalam Martens, Vealey, & Burton, 1990), menjelaskan bahwa keadaan cemas (*state anxiety*) mengacu pada keadaan emosional yang ditandai dengan kekhawatiran serta ketegangan.

Kecemasan yang berkaitan dengan kompetisi atau pertandingan telah diidentifikasi sebagai kunci prediktor kualitas serta lamanya pengalaman seseorang dalam bidang atletik dan bidang prestasi lainnya (Smith et al., 2002, dalam Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming, 2009). Weinberg dan Gould (2019, dalam Kemarat, Theanthong, Yeemin, & Suwankan, 2022) mengungkapkan bahwasanya banyak atlet menganggap kecemasan melemahkan kemampuan motorik mereka sehingga dapat mengakibatkan penurunan performa saat bertanding.

Kecemasan ini tidak hanya mengganggu performa atlet tetapi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka, sehingga penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor penyebab kecemasan tersebut. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh International Olympic Committee (IOC) di tahun 2019 yang menunjukkan bahwa terdapat 45% atlet kelas atas menderita masalah depresi serta kecemasan (Zuhad, 2021). Kecemasan dapat mempengaruhi perasaan serta persepsi seseorang yang menyebabkan perubahan perilaku seperti amarah, ketidaksenangan, masalah dalam berkomunikasi, dan sikap tidak ramah. Saat atlet tidak mampu mengatasi rasa cemas, kepribadian mereka akan berubah serta dapat berdampak negatif pada performa saat bertanding (Kemarat et al., 2022).

Kurniawan, Wijayanto, Amiq, dan Hafiz (2021) menguraikan dua faktor kecemasan saat bertanding, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Dijelaskan bahwa faktor kecemasan dari dalam diantaranya berupa atlet hanya terpaku pada kompetensi teknis yang mengakibatkan rasa terbebani. Selanjutnya adalah pikiran negatif berupa rasa cemas jika pertandingan berjalan tidak baik maka akan dihina oleh penonton. Serta perasaan khawatir tidak dapat memenuhi ekspektasi orang lain. Faktor kecemasan dari luar diantaranya berupa rangsangan dari harapan orang lain yang menimbulkan perasaan bingung untuk menentukan performanya saat bertanding. Selanjutnya adalah pengaruh penonton (massa), saingan, pelatih, serta hal non-teknis

berupa cuaca atau kondisi lapangan. Berdasarkan penjelasan diatas, rasa cemas pada atlet yang timbul tersebut dikenal dengan kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*).

Kecemasan kompetitif pada atlet merupakan masalah signifikan yang dapat mempengaruhi kinerja mereka saat berkompetisi. Atlet yang mengalami kecemasan kompetitif seringkali menghadapi tekanan tinggi untuk berprestasi. Martens et al. (1990, dalam Maulana & Khairani, 2017) menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif adalah perasaan khawatir, gugup, serta tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai hal yang membahayakan disertai gejala fisik seperti meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, kram perut, perubahan pola pernapasan dan wajah menjadi merah.

Smith, Smoll, dan Schutz (1990, dalam Algani, Yuniardi, & Masturah, 2018) menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) adalah reaksi emosional negatif pada atlet saat merasa harga diri mereka terancam, karena pertandingan dianggap sebagai tantangan yang sulit, hal ini akan berdampak pada pertandingan karena kemampuan penampilan saat bertanding ini akan selalu diingat. Miftah (2017, dalam Algani et al., 2018) juga mengungkapkan bahwa kecemasan kompetitif dapat mengganggu performa atlet karena perasaan takut gagal akan muncul, serta jika kalah dalam bertanding akan menimbulkan beban moral.

Salah satu studi yang relevan dengan topik hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan kompetitif adalah penelitian yang dilakukan oleh Oh dan Gill (2017), menemukan bahwa kohesivitas kelompok dapat membantu mengurangi kecemasan kompetitif dengan cara meningkatkan rasa percaya diri atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif. Studi ini menekankan pentingnya perilaku tim, terutama kohesivitas, dalam membantu atlet mengembangkan pola pikir positif yang dapat menurunkan kecemasan kompetitif. Hasil penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Prapavessis dan Carron (1996, dalam Borrego et al., 2012) juga mengungkapkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kohesivitas dan kecemasan. Ditemukan bahwa pada atlet yang merasakan tingkat kohesivitas lebih tinggi melaporkan tingkat kecemasan kognitif yang lebih rendah.

Demikian juga dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Najafi, Heydarinejad, dan Shetabbushehri (2018) yang menunjukkan bahwa kohesivitas kelompok berperan penting dalam menurunkan kecemasan kompetitif. Penelitian ini menemukan bahwa perilaku kohesif dalam kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung dan

kolaboratif, yang memungkinkan atlet untuk lebih fokus pada peningkatan keterampilan dan kinerja mereka tanpa terlalu terbebani oleh hasil kompetisi. Lowther dan Lane (2002) juga melakukan penelitian mengenai hubungan antara *mood*, kohesivitas kelompok, dan kepuasan dengan performa di antara pemain sepak bola. Ditemukan bahwa kohesivitas kelompok yang tinggi berkontribusi pada penurunan kecemasan kompetitif, yang meningkatkan kepuasan dan performa dalam berkompetisi.

Kepemimpinan memainkan peran yang juga penting dalam memperkuat kohesivitas kelompok dan mengurangi kecemasan kompetitif. Hasil penelitian oleh Oh dan Gill (2017) menunjukkan bahwa pemimpin yang efektif, yang mampu memotivasi, memberikan arahan, dan menciptakan iklim positif dalam kelompok, dapat meningkatkan rasa saling percaya dan dukungan antar anggota tim. Hal ini berkontribusi signifikan pada pengurangan kecemasan kompetitif. Selain kepemimpinan, peran gender juga berpengaruh.

Ditinjau dari perspektif gender, penelitian Kemarat et al. (2022) menemukan perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan kompetitif antara atlet pria dan wanita di perguruan tinggi di Thailand. Atlet wanita cenderung melaporkan tingkat kecemasan kompetitif yang lebih tinggi dibandingkan atlet pria. Temuan ini sejalan dengan penelitian Englert dan Seiler (2020), yang mengungkapkan bahwa meskipun kedua jenis kelamin mengalami peningkatan kecemasan, dampaknya terhadap kinerja lebih terasa pada wanita.

Secara keseluruhan kesimpulan dari berbagai hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kohesivitas kelompok yang tinggi secara konsisten berhubungan dengan penurunan kecemasan kompetitif. Kohesivitas ini memungkinkan atlet untuk mengembangkan rasa percaya diri, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan fokus pada peningkatan performa, yang secara keseluruhan berkontribusi pada hasil kompetitif yang lebih baik dan kepuasan yang lebih tinggi dalam berkompetisi.

## **LANDASAN TEORI**

Kohesivitas kelompok merujuk pada tingkat ikatan atau solidaritas yang dimiliki oleh anggota kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Semakin tinggi kohesivitas, semakin kuat pula rasa kebersamaan dan keinginan untuk bekerja sama. Dalam konteks ini, kohesivitas dapat mempengaruhi cara individu merespons situasi kompetitif. Ketika

kelompok memiliki kohesivitas yang tinggi, anggota kelompok cenderung lebih mendukung satu sama lain dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan atau persaingan.

Kecemasan kompetitif adalah perasaan cemas atau khawatir yang muncul ketika individu merasa terancam atau tidak yakin akan kemampuannya dalam menghadapi situasi kompetitif. Individu yang memiliki kecemasan kompetitif tinggi mungkin merasa takut gagal atau kalah dalam suatu kompetisi. Di sisi lain, kohesivitas kelompok yang kuat dapat membantu meredakan kecemasan ini. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat antar anggota, individu yang merasa cemas bisa merasa lebih tenang dan mampu menghadapinya dengan lebih baik.

Penelitian menunjukkan bahwa dalam kelompok yang sangat kohesif, kecemasan kompetitif seringkali lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh adanya rasa saling percaya dan saling mendukung yang kuat antar anggota. Ketika seseorang merasa diterima dan dihargai dalam kelompok, rasa takut atau kekhawatirannya terhadap kompetisi dapat diminimalisir. Kohesivitas yang tinggi menciptakan lingkungan yang aman, di mana anggota kelompok merasa lebih nyaman untuk menunjukkan potensi dan kemampuan mereka tanpa merasa terancam.

Namun, sebaliknya, dalam kelompok yang kurang kohesif, kecemasan kompetitif bisa meningkat. Ketika hubungan antar anggota kelompok lemah atau tidak terjalin dengan baik, individu mungkin merasa terisolasi atau tidak didukung dalam menghadapi persaingan. Hal ini dapat memperburuk rasa cemas mereka dan mengurangi performa dalam situasi kompetitif. Oleh karena itu, hubungan antara kohesivitas kelompok dan kecemasan kompetitif sangat penting untuk dipahami dalam konteks dinamika kelompok dan pengelolaan sumber daya manusia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *non-experimental* dengan metode korelasi. Metode korelasi digunakan untuk mencari suatu hubungan maupun kaitan untuk membandingkan antar variabel. Selain itu, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Alasan digunakannya teknik ini adalah agar penelitian mendapatkan partisipan sesuai dengan tujuan penelitian.

## Subjek Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah (a) Mahasiswa aktif di Jakarta, (b) anggota organisasi kemahasiswaan olahraga, (c) berumur 19-25 tahun. Terdapat 353 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, yang terdiri dari 173 perempuan (49%) dan 180 laki-laki (51%).

## Instrumen Penelitian

Alat pengukuran *Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R) dan *The Group Environment Questionnaire* digunakan dalam penelitian ini.

### ***Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R)***

*Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Martens, et al. (1990) yang digunakan untuk menganalisa perasaan atlet saat berada dalam situasi berkompetisi. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan 4 alternatif jawaban (tidak sama sekali, sedikit, sedang, dan sangat menggambarkan) dan berisi 15 butir item. Alat ukur ini mengukur 3 dimensi, yakni kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan rasa percaya diri. Alat ukur ini sudah memiliki versi bahasa Indonesia dengan reliabilitas berada dalam rentang .61 sampai .86 yang memiliki arti memiliki reliabilitas yang tinggi (Putra & Guntoro, 2022). Dalam penelitian ini ditemukan reliabilitas yang baik, yakni kecemasan kognitif sebesar .869, kecemasan somatik sebesar .872, dan rasa percaya diri sebesar .784.

### ***The Group Environment Questionnaire (GEQ)***

Sedangkan *The Group Environment Questionnaire* (GEQ) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Carron et al. (1985) dapat mengukur tingkat kohesivitas pada suatu grup olahraga (Prokešová et al., 2012). Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan skala 1 sampai 9 dan memiliki 18 butir item yang terdiri dari 4 dimensi yaitu (a) *Group Integration–Social* (GI-S), *Group Integration–Task* (GI-T), *Attractions to the Group–Social* (ATG-S), *Individual Attractions to the Group–Task* (ATG-T). GI-S adalah dimensi yang merujuk kepada perasaan terikat antar kelompok, rasa sama antara satu sama lain, dan kedekatan anggota sebagai bagian dari sosial (Carron et al., dalam Whitton & Fletcher, 2014). GI-T adalah dimensi yang merujuk pada keyakinan anggota terhadap tugas kelompok mengenai kedekatan, kesamaan, dan keterikatan (Carron et al., dalam Whitton & Fletcher, 2014). ATG-S merujuk kepada gambaran interaksi sosial dan penerimaan pada diri anggota tim. (Carron et al., dalam Whitton & Fletcher, 2014).

ATG-T adalah dimensi yang merujuk pada perasaan terlibat anggota tim mengenai tugas tim secara bersama (Carron et al., dalam Whitton & Fletcher, 2014). Reliabilitas pada alat ukur ini berada dalam taraf sedang (.64 sampai .76) (Carron et al., 1998). Dalam penelitian ini ditemukan reliabilitas per dimensi yang cukup baik yakni dimensi ATG-S .741, dimensi ATG-T .660, dimensi GI-S .631, dan dimensi GI-T .705.

**Analisis data**

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi untuk mencari hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan kompetitif. Uji analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 25 for windows. Jika hasil perhitungan antar variabel menunjukkan nilai  $p < 0.05$  maka terdapat hubungan antar variabel. Perhitungan korelasi pada tabel 3 menggunakan *Spearman Correlation* dengan nilai signifikansi  $p = .000 < 0.05$  dan nilai  $r = -.471$ . Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan kompetitif. Hasil tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi kohesivitas kelompok maka semakin rendah kecemasan kompetitif seseorang, sebaliknya semakin rendah kohesivitas kelompok maka semakin tinggi kecemasan kompetitif seseorang.

**Tabel 1. Uji Korelasi**

p	r
.000	-.471

Sumber: Data penelitian, 2024

Gambaran variabel kohesivitas dan kecemasan kompetitif dibagi berdasarkan kategori rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan tabel 2, sebanyak 323 mahasiswa (91.5%) mengalami kohesivitas sedang dan sebanyak 30 mahasiswa (8.5%) mengalami kohesivitas tinggi. Pada variabel kecemasan kompetitif, sebanyak 33 mahasiswa (9.3%) berada pada kategori rendah, 310 mahasiswa (87.8%) berada pada kategori sedang dan 10 mahasiswa (2.8%) berada pada kategori tinggi.

**Tabel 2. Gambaran Variabel**

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Kohesivitas	Sedang	323	91.5
	Tinggi	30	8.5
Kecemasan Kompetitif	Rendah	33	9.3

Sedang	310	87.8
Tinggi	10	2.8

---

Sumber: Data penelitian, 2024

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 353 partisipan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan kompetitif pada mahasiswa yang bergabung dalam organisasi olahraga di Jakarta. Penelitian ini menggunakan *Spearman Correlation* menunjukkan hubungan negatif antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan kompetitif dengan nilai  $p = .000$  dan nilai  $r = -.471$ . Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Izdihar dan Suhana (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan bertanding dengan nilai  $r = -.479$ . Selain itu, Prasandhu dan Qudsyi (2018) juga mendukung penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kohesivitas kelompok dan kecemasan berkompetisi dengan nilai  $r = -.472$ . Berdasarkan gambaran variabel kohesivitas dan kecemasan kompetitif dibagi berdasarkan kategori rendah, sedang dan tinggi. Hasil menunjukkan bahwa pada variabel kohesivitas, mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 323 mahasiswa (91.5%). Pada variabel kecemasan kompetitif, mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 310 mahasiswa (87.8%).

Smith, Smoll, dan Schutz (1990, dalam Algani, Yuniardi, & Masturah, 2018) menyatakan bahwa kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) dapat terjadi karena munculnya suatu reaksi emosional negatif seperti merasa harga diri yang terancam. Hal tersebut dapat dialami karena pertandingan dianggap sebagai tantangan yang sulit sehingga hal ini akan berdampak pada pertandingan karena kemampuan penampilan saat bertanding ini akan selalu diingat. Oleh karena itu, kohesivitas kelompok berperan besar untuk mengurangi rasa cemas saat bertanding. Didukung oleh penelitian Teymori et al. (2014) bahwa kohesivitas kelompok yang tinggi akan membantu untuk mengatasi rasa cemas sehingga tingkat kesehatan psikologis tim akan tinggi. Hasil penelitian Teymori et al. (2014) sesuai dengan penelitian Oh dan Gill (2017) yang menyatakan bahwa kohesivitas kelompok mampu meningkatkan rasa percaya diri sehingga pola pikir atlet akan positif dan kecemasan kompetitif dapat rendah.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan kompetitif pada mahasiswa yang bergabung dalam organisasi olahraga di Jakarta. Dapat dijelaskan bahwa individu dengan kohesivitas kelompok tinggi maka kecemasan kompetitif akan rendah, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kohesivitas kelompok maka kecemasan kompetitif akan tinggi. Oleh karena itu dapat diartikan juga bahwa jika ikatan kelompok olahraga ini semakin kuat maka semakin kecil kemungkinan anggota tim yang merasa cemas saat menghadapi pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, H. (2022, January 17). Pengertian olahraga, tujuan, jenis, dan manfaatnya untuk kesehatan. *liputan6.com*. <https://www.liputan6.com/hot/read/4861920/pengertian-olahraga-tujuan-jenis-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan?page=3>
- 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. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Atmoko, E. Y. T. (2021, July 22). Olahraga: pengertian, manfaat, jenis, dan tujuannya halaman all - kompas.com. *KOMPAS.com*. <https://www.kompas.com/sports/read/>
- Borrego, C. C., Cid, L., & Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 34(1), 119-127. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0071-z>
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 7(3), 244-266.
- Efratiani, B. D., Bramanwidyantari, M. (2024). Gambaran kohesivitas implementasi pada perusahaan properti pt x. *Sanata Dharma University Press*.
- Ekawarna, H. (2018). *Manajemen konflik dan stres*. Bumi Aksara.
- Englert, C., & Seiler, R. (2020). Anxiety and volleyball performance in a real testing situation: Gender differences in competitive environments. *Educational Psychology*, 40(6), 735-749. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1706723>
- Eys, M. A., Hardy, J., Carron, A. V., & Beauchamp, M. R. (2003). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 66-76. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.66>
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (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>
- Izdihar, S. D., & Suhana. (2020). Hubungan kohesivitas kelompok dengan kecemasan bertandin pada atlet baseball jawa barat. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 302-308.
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLOS ONE*, 17(1), e0262486. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>

- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Akademia Pustaka.
- Lowther, J., & Lane, A. (2002). Relationships Between Mood, Cohesion And Satisfaction With Performance Among Soccer Players. *Athletic Insight*, 4(3), 57-89.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pon Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3814>
- Nababan, J. (2022). Kohesivitas kelompok pada koperasi di kabupaten tapanuli utara. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 39–54.
- Heydarinejad, S., & Shetabbushehri, S. N. (2024). The Relationship Between the Leadership Style of Coaches, Group Cohesion and Competitive Anxiety in Women's Futsal Premier League. *Sport Management Studies*, 10(47), 185-204.
- Oh, E., & Gill, D. (2017). An examination of the relationship between team cohesion and individual anxiety among recreational soccer players. *Journal of Amateur Sport*, 3(2), 1-26. <https://doi.org/10.17161/jas.v3i2.5883>
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1996). The effect of group cohesion on competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 64-74. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.64>
- Prasandhu, & Qudsyi, H. (2018). *Hubungan antara kohesivitas kelompok dan kecemasan berkompetisi pada atlet ukm futsal fakultas di universitas islam indonesia*. Universitas Islam Indonesia.
- Prokešová, E., Musálek, M., & Chalupová, E. (2012). A Comparison Of Perceived Team Cohesion In Athletes Of Interactive And Coactive Sports Based On The Group Environment Questionnaire. *KINANTHROPOLOGICA*, 48(2), 138-145.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396-403.
- Saifuddin, A. (2024). *Psikologi umum lanjutan* (1st ed.). Prenada Media.
- Schmutz, J. B., Meier, L. L., & Manser, T. (2019). How effective is teamwork really? the relationship between teamwork and performance in healthcare teams:a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 9(9), 1–16.
- Susetyo, D. P. B. (2021). *Dinamika kelompok - pendekatan psikologi sosial*. SCU Knowledge Media.
- Teymori, S., Khaki, A. A., & Nikbakhsh, R. (2014). The relationship between team cohesion and anxiety on team sports student athletes. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 3(2), 414–417. [http://www.bepls.com/vol3\\_spl\\_II/67.pdf](http://www.bepls.com/vol3_spl_II/67.pdf)
- West, R., & Turner, L. H. (2007). *Introducing communication theory: analysis and application* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Whitton, S. M., & Fletcher, R. B. (2014). The Group Environment Questionnaire: A multilevel confirmatory factor analysis. *Small Group Research*, 45(1), 68–88.
- Zuhad, A. (2021, July 30). Atlet juga Manusia, Saat Kevin Sanjaya hingga Simone biles Alami Tekanan mental Kuat. *KOMPAS*. <https://www.kompas.tv/olahraga/>