

HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN BERMAIN PADA SISWA SEPAK BOLA SPIRIT SIMOLE DI KARO

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Sarjana
Psikologi Universitas Medan Area*

Diajukan Oleh

Geraldo Selfiana Fransiskus Ginting

178600377



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

2022

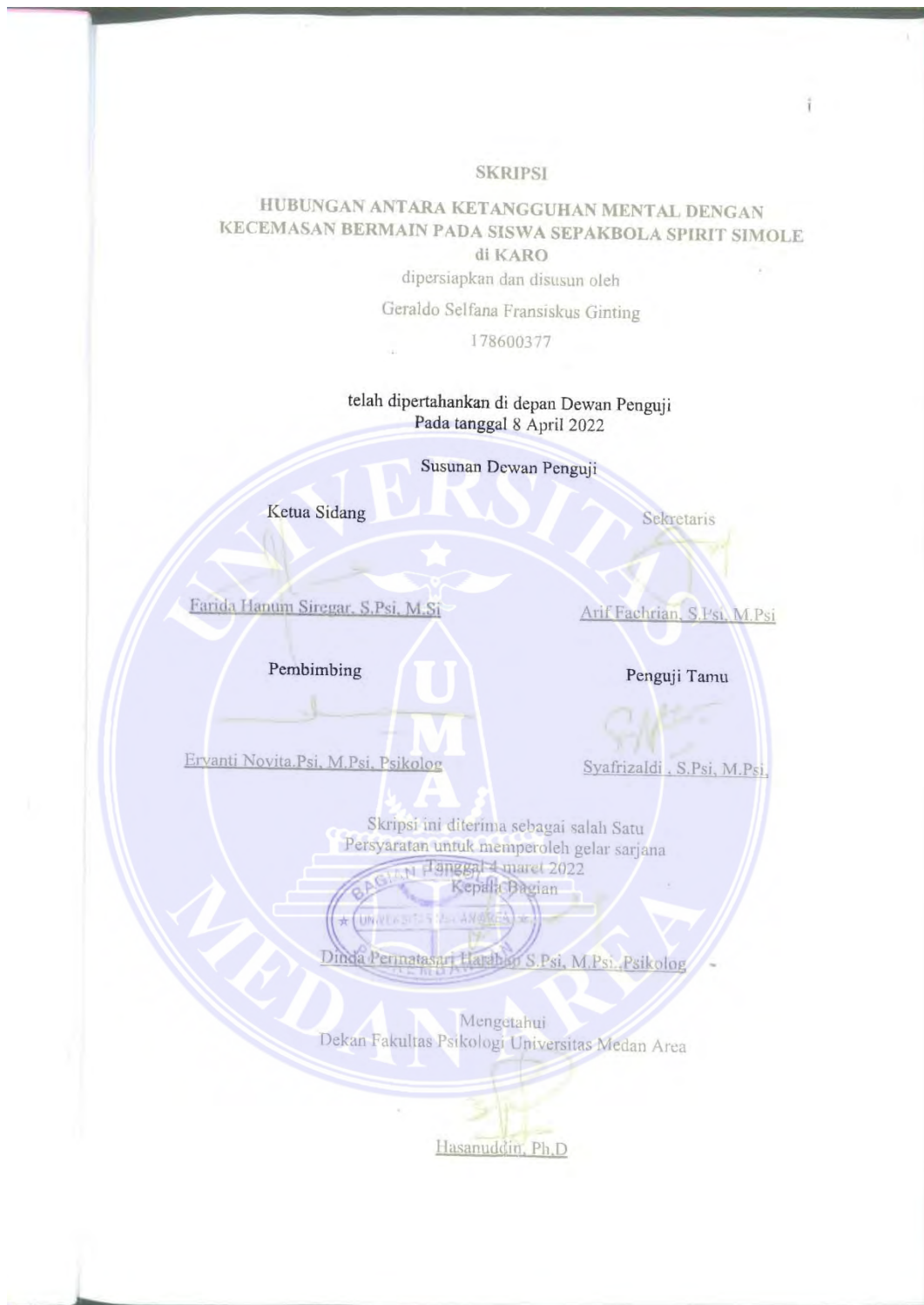
UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 27/7/22

Access From (repository.uma.ac.id)27/7/22



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Geraldo Selfana Fransiskus Ginting

NPM : 17.860.0377

Tahun Terdaftar : 2017

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah skripsi ini dikemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, Maret 2022



MATERAI TEMPEL
B53AJX084426973

Geraldo Selfana Fransiskus Ginting

178600377

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Geraldo Selfana Fransiskus Ginting
NPM : 178600397
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non- Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bermain Pada Siswa Sepakbola Spirit Simole di Karo

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 08 April 2022

Yang Menyatakan


(Geraldo Selfana Fransiskus Ginting)

MOTTO

**JIKA KAMU BERPIKIR BAHWA SEMUA AKAN BAIK-BAIK SAJA
TANPA TERUS CEMAS MAKA SEMUANYA AKAN BAIK BAIK
SAJA, KENYATAAN SEKARANG ADALAH IMPLEMENTASI
DARI PEMIKIRAN MU**



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpah dan rahmatnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bermain pada Siswa Sepak Bola Spirit Simole Kaban Jahe, yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Medan Area. Peneliti sepenuhnya menyadari karya tulis ini masih jauh dari sempurna, baik dari materi pembahasan maupun tata bahasanya, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan peneliti, untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti bersedia menerima kritikan dan saran. Pada kesempatan ini peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ini diantaranya :

1. Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area yang telah memberikan fasilitas kepada peneliti untuk menuntut ilmu.
2. Bapak Drs. H Erwin Siregar, M.BA, selaku ketua Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area.
3. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku rektor Universitas Medan Area.
4. Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Ibu Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi selaku ketua sidang dalam penelitian ini.
6. Ibu Dinda Permatasari Harahap S.Psi, M.Psi.,Psikolog selaku ketua jurusan psikologi perkembangan.

7. Ibu Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan membimbing dengan dedikasi dan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Syafrizaldi, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing, yang sudah meringankan waktunya untuk hadir dan memberikan saran terbaik bagi penulisan skripsi ini.
9. Bapak Arif Fachrian S.Psi, M.Si selaku sekretaris yang sudah meringankan waktunya untuk hadir dan menjadi notulen.
10. Bapak dan Ibu dosen yang telah mengajar dari awal perkuliahan semester hingga peneliti menyelesaikan mata kuliah dan studi akhir/skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
11. Para siswa sekolah sepak bola Spirit Simole yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
12. Para pengurus dan pelatih sekolah sepak bola Spirit Simole yang telah bersedia memberi ijin dalam penelitian ini.
13. Ayah saya D. Ginting dan ibu saya E. Tarigan yang selalu memberikan dukungan moral dan materi kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini tepat pada waktunya.
14. Saudara peneliti Ody Alfonsius Ginting yang selalu memberikan semangat dan doa kepada peneliti.
15. Saudari Vincencia Lara Niscia Sembiring yang telah membantu peneliti dalam mengerjakan tugas akhir dan memberikan suport dan semangat kepada peneliti.

16. Sahabat peneliti Ronal Tarigan, Herda Ginting, Tommy Tarigan, Fernando Girsang, Sutan Badia Sipayung, Brema Laiya serta sahabat dari Panribuan yang ikut turut membantu dalam penelitian ini.
17. Seluruh teman-teman kelas D angkatan 2017 yang saling memberikan semangat satu dengan yang lain.
18. Seluruh karyawan yang ada di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu mengurus surat yang diperlukan oleh peneliti. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagai tambahan informasi bagi semua pihak yang memerlukan.
19. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, yang mana namanya tidak dapat disebutkan satu persatu dalam ucapan terimakasih ini. Untuk itu peneliti mengucapkan maaf yang sebesar-besarnya.

Di dalam penelitian ini, peneliti sangat menerima setiap kritik dan saran yang membangun dari setiap pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat terutama bagi pembaca.

Medan Januari 2022


Geraldo Selfiana Fransiskus Ginting

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

Nama : Geraldo Selfiana Fransiskus Ginting
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat Tanggal Lahir : Panribuan Jahean 5 Juni 199
Alamat : Panribuan
Kode Pos : 21168
Nomor Ponsel : 08267794584
Email : geraldofransiskus2788@gmail.com

B. Jenjang Pendidikan Formal

1. Universitas Medan Area-Fakultas Psikologi (Medan, Sumatera Utara) 2017-2022
2. SMA Negeri 2 Kaban Jahe 2014-2017
3. SMP Swasta Bunda Mulia Saribudolok 2011-2014
4. SD Negeri 0997796 Panribuan Jahean

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi masalah.....	10
C. Batasan masalah	12
D. Rumusan masalah.....	12
E. Tujuan penelitian	12
F. Manfaat penelitian	13
1. Manfaat teoritis	13
2. Manfaat praktis.....	13
BAB II Tinjauan Pustaka.....	14
A. Kecemasan Bermain (<i>Competitive Anxiety</i>)	14
1. Pengertian Kecemasan Bermain (<i>Cometitive Anxiety</i>)	14
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Bermain (<i>Competitive Anxiety</i>)	18
3. Aspek-aspek Kecemasan Bermain (<i>Competitive Anxiety</i>).....	24
4. Ciri-Ciri Kecemasan Bermain (<i>Competitive Anxiety</i>).....	26
B. Ketangguhan Mental (<i>Mental Toughness</i>)	29
1. Pengertian Ketangguhan Mental (<i>Mental Toughness</i>).....	29
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketangguhan Mental (<i>Mental Toughness</i>)	33
3. Aspek-Aspek Ketangguhan Mental	35
4. Ciri-Ciri Ketangguhan Mental (<i>Mental Toughness</i>)	38
C. Hubungan Antara Ketangguhan Mental (<i>Mental Toughness</i>) dengan Kecemasan Bermain (<i>Competitive Anxiety</i>)	39
D. Kerangka Konseptual	41

E.	Hipotesis	41
BAB III Metode Penelitian.....		43
A.	Tipe Penelitian.....	43
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	43
C.	Defenisi Operasional Penelitian	43
D.	Populasi, dan Tehnik Pengambilan Sampel	44
E.	Metode Pengambilan Data	45
F.	Skala Kecemasan Bermain (<i>Competitive Anxiety</i>)	45
G.	Skala Ketangguhan Mental.....	47
H.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	49
I.	Reliabilitas.....	50
J.	Analisis Data	51
BAB IV		
Hasil penelitian dan pembahasan		52
A.	Orientasi Kanchah Penelitian	52
B.	Persiapan penelitian.....	53
1.	Persiapan Administrasi.....	53
2.	Persiapan Alat Ukur	53
3.	Pelaksanaan Penelitian.....	58
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	59
1.	Uji asumsi.....	59
2.	Hasil Perhitungan Korelasi <i>r Product Moment</i>	61
3.	Hasil perhitungan Mean Hipotik dan Mean Empirik.....	62
D.	Pembahasan	65
BAB V		
Kesimpulan dan Saran.....		70
A.	Kesimpulan.....	70
B.	Saran	70
1.	Bagi Siswa Sepak Bola dan Pelatih	70
2.	Bagi Peneliti Selanjutnya	71
Daftar Pustaksa		72
LAMPIRAN.....		76
PETUNJUK PENGISIAN ANGKET.....		76

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Skala Kecemasan Bermain Sebelum di Uji Coba.....	54
Tabel 2 Distribusi Skala Ketangguhan Mental Sebelum diuji Coba.....	55
Tabel 3 Distribusi Skala Kecemasan Bermain Setelah di Uji Coba	56
Tabel 4 Distribusi Skala Ketangguhan Mental Setelah diuji Coba.....	57
Tabel 5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas	59
Tabel 6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas	60
Tabel 7 Rangkuman Perhitungan Korelasi Product Moment	61
Tabel 8 Hasil Perhitungan Rata-rata Hipotetik dan Rata-rata Empirik.....	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	41
Gambar 2 Kurva Distribusi Normal Skala Kecemasan Bermain.....	64
Gambar 3 Kurva Distribusi Normal Skala Ketangguhan Mental	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kusioner.....	76
Lampiran 2 Data Variabel Ketangguhan Mental	80
Lampiran 3 Data Variabel Kecemasan Bermain.....	82
Lampiran 4 UJI VALIDITAS KETANGGUHAN MENTAL.....	84
Lampiran 5 UJI REABILITAS KETANGGUHAN MENTAL.....	89
Lampiran 6 UJI VALIDITAS KECEMASAN BERMAIN.....	90
Lampiran 7 LAMPIRAN UJI REABILITAS KECEMASAN BERMAIN.....	96



HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN BERMAIN PADA SISWA SEPAK BOLA SPIRIT SIMOLE DI KARO

Oleh

GERALDO SELFANA FRANSISKUS GINTING

178600377

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bermain pada Siswa Sepak Bola Spirit Simole di Karo. Dan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bermain pada siswa sepak bola di Karo. Subyek penelitian ini berjumlah 43 siswa sepak bola Spirit Simole dengan menggunakan tehnik pengambilan sampel jenuh atau total, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala ketangguhan mental dan skala kecemasan bermain. Skala kecemasan bermain memenuhi syarat validitas dan reabilitas serta dapat dilakukan penelitian dengan koefisien reabilitas 0,857 dan skala kecemasan bermain memenuhi syarat validitas dan reabilitas dan dapat digunakan untuk penelitian dengan koefisien reabilitas 0,906. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik *product moment*. Berdasarkan analisis data hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bermain pada siswa sepak bola spirit simole di Karo. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,486$ dengan $P = 0,001$ sedangkan koefisien determinan $r^2 = 23,6\%$.

Kata Kunci : Ketangguhan Mental, Kecemasan Bermain

***THE CORELATION BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND
COMPETITIVE ANXIETY IN SPIRIT SIMOLE FOOTBALL
STUDENTS IN KARO***

Oleh

GERALDO SELFANA FRANSISKUS GINTING

178600377

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how the corelation between Mental Toughness and competitive Anxiety in Spirit Simole Soccer Students at Karo. And the hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety in soccer students in Karo. The subjects of this study amounted to 43 students of Spirit Simole soccer using a saturated or total sampling technique, data collection was carried out using a mental toughness scale and competitive anxiety. The competitive anxiety scale meets the validity and reliability requirements and can be used for research with a reliability coefficient of 0.857 and the competitive anxiety scale meets the validity and reliability requirements and can be used for research with a reliability coefficient of 0.906. The data analysis used in this research is the product moment technique. Based on the data analysis, the results of this study show a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety in spirit simole soccer students in Karo. This is evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = 0.486$ with $P = 0.001$ while the determinant coefficient $r^2 = 23.6\%$.

Keyword : Mental Toughness, Competitive Anxiety

BAB I

Pendahuluan

A. Latar belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan seluruh aktivitas anggota tubuh, seperti kaki, tubuh, tangan, kepala dan anggota tubuh lain yang saling berkaitan untuk mencapai target. Kehidupan manusia sangat dekat dengan olahraga baik dilakukan untuk kesehatan, kebugaran tubuh maupun untuk pertandingan. Olahraga salah satu kebutuhan sehari-hari untuk menunjang kesehatan jasmani baik rohani olahraga dapat membuat seseorang bugar, sehat, kuat, olahraga juga salah satu bidang yang dapat ditekuni dan dijadikan suatu pencapaian prestasi (Raynaldi, dkk, 2016)

Menurut Giriwijoyo, dkk, 2017 olahraga adalah media yang berfungsi menunjang fungsi jasmani, rohani dan sosial yang membuat kestabilan emosi, kecerdasan akademik maupun kecerdasan bersosialisasi kehidupan di sekitar menjadi lebih baik terutama untuk generasi muda supaya lebih aktif mengikuti program olahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan dalam bentuk permainan yang memiliki pola dan bersifat kompetitif dan bukan saja mencakup aspek fisik tetapi di dalamnya juga mencakup aspek lain khususnya aspek psikologi pada individu (Andini & Jannah, 2017).

Dewasa ini muncul pertanyaan apa peran psikologi dalam olahraga? Psikologi olahraga merupakan suatu ilmu psikologi yang membahas tingkah laku manusia pada saat berolahraga. Olahraga dikategorikan menjadi dua jenis yaitu olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Olahraga kesehatan merupakan kegiatan berolahraga yang berguna untuk meningkatkan taraf kesehatan yang bersifat

konsisten bahkan untuk kepentingan hiburan atau hanya digunakan untuk menangani keadaan gawat darurat. Sementara itu psikologi prestasi lebih mengutamakan bekerjanya organ tubuh secara optimal biasanya dilakukan oleh seorang olahragawan profesional seperti atlet. (Giriwijoyo et al, 2007).

Penggunaan ilmu psikologi dalam bidang olahraga diharapkan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi saat berolahraga juga bagaimana penanganan yang tepat guna untuk meningkatkan prestasi individu (Dimayati, 2019). Penerapan psikologi dalam olahraga merupakan suatu kajian yang mempelajari manusia dalam konteks meningkatkan prestasi olahraga. Menurut Haag (Dimayati, dkk, 2011) mengatakan bahwa ilmu olahraga itu sendiri terdiri dari tujuh dasar yang sangat penting seperti, kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, sejarah olahraga dan filsafat olahraga. Psikologi merupakan salah satu dari tujuh teori yang menjadi bagian penting dalam ilmu keolahragaan.

Seperti yang dinyatakan oleh Singgih D. Gunarsa, (dalam Maya Nurhayati dkk, 2020) bahwa pada dasarnya psikologi merupakan bidang ilmu yang mempelajari perilaku manusia. Jika dikaitkan dengan ilmu olahraga maka membahas tentang bagaimana perilaku yang dilakukan oleh seseorang ketika sedang berolahraga atau biasa disebut peforma dalam berolahraga. Dengan demikian tentu jelas bahwa olahraga, tampilan, dan pastinya hasil keterampilan dalam berolahraga tidak biasa lepas dari faktor psikologi seseorang.

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia demikian juga di Indonesia sepakbola merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat

(Damayati 2019), terbukti dengan adanya klub-klub sepak bola yang memiliki pemain yang berkualitas. Olahraga ini sudah memasyarakat dikalangan bawah hingga kalangan atas. Perkembangan sepakbola yang begitu pesat di dunia ini membutuhkan pengelolaan yang baik, maka lahirlah Federasi Sepakbola Dunia yang dikenal dengan FIFA yang didirikan pada 1904. Inggris adalah negara yang memainkan peran utama dalam mempopulerkan permainan sepakbola. *The FA (Football Association)*, merupakan asosiasi sepakbola nasional Inggris yang berdiri pada 1863 di pusat kota London adalah menjadi titik awal yang mengembangkan sepakbola modern (Damayati, 2019). Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing ditingkat dunia. (Maya Nurhati Dkk, 2020).

Perkembangan sepakbola di Indonesia ditandai dengan semakin banyaknya klub sepak bola tingkat nasional yang bermain di liga Indonesia sampai ke tingkat klub antar kampung dan sekolah sepak bola di Indonesia. Sekolah sepak bola berperan penting dalam melahirkan bibit- bibit muda berprestasi dalam bidang sepakbola. Dalam olahraga sepakbola faktor psikis harus mendapatkan perhatian yang khusus, apalagi dalam sebuah pertandingan. Dalam konteks pertandingan sepakbola, begitu banyak momen yang membangkitkan emosi, seperti benturan dan *tackling* dari lawan, rasa gembira setelah menang, murung ketika kalah, kecemasan bermain dan takut sebelum bertanding, dan yang lainnya (Ridho Bahtra, 2016).

Menurut Weinberg & Gould (dalam James Tangkudung & Apta Mylsidayu, 2017) kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup,

khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Menurut Barker, et. al. (dalam James Tangkudung & Apta Mylsidayu, 2017). Kecemasan sering disebut sebagai keadaan emosional negatif yang ditandai atau dikaitkan dengan, perasaan gugup, cemas atau khawatir. Kejadian yang penting sebelum, saat dan selesai pertandingan olahraga dipengaruhi dari tingkatan *anxiety* atau kecemasan dari atlet. Perasaan cemas itu dikarenakan bayangan sebelum pertandingan dan pada saat bertanding hal tersebut dipengaruhi karena adanya tekanan secara kejiwaan pada saat bertanding dan sifat olahraga yang di dalam penuh dengan perubahan dari kondisi permainan ataupun faktor lingkungan yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan siswa sepakbola.

Kecemasan pada setiap individu pastinya tidak sama setiap individu tergantung dari tingkat kekhawatiran yang dialami oleh setiap siswa sepak bola. Faktor- faktor yang menyebabkan kecemasan pada siswa sepakbola adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal contohnya kepercayaan diri, kekuatan mental, kecemasan bawaan, *positive negative affect* sedangkan faktor eksternal yaitu keahlian, bidang olahraga yang diminati, keadan pertandingan dan pengalaman bertanding (Ardini & Jannah 2017). Kecemasan pada siswa sepakbola pada umumnya akan mempengaruhi penampilan karena akan memunculkan perasaan takut untuk gagal atau terbebani untuk memenangkan pertandingan (Miftah 2017)

Setiap manusia yang normal pasti pernah mengalami kecemasan. Kecemasan bisa muncul kapan saja dan dimana saja faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan salah satunya ketegangan yang berlebihan dan dalam waktu yang relatif lama. Kecemasan bermain yang dialami oleh siswa sepakbola

pada dasarnya akan berpengaruh terhadap penampilan disebabkan timbul rasa takut untuk gagal atau muncul beban moral muncul jika kalah dalam sebuah pertandingan. Kecemasan selalu menjadi kendala bagi siswa sepakbola saat bertanding selain timbulnya rasa takut muncul juga rasa grogi dan tidak percaya diri. Sehingga semua yang diinstruksikan pelatih saat berlatih ataupun saat melakukan pertandingan bertolak belakang dengan apa yang diharapkan.

Permasalahan terkait kecemasan merupakan masalah psikologis yang terjadi pada setiap cabang olahraga, tidak terkecuali pada siswa sepakbola seperti yang diungkapkan Isra Rony Perangin-angin selaku pelatih Sekolah Sepakbola Spirit Simole di mana seringkali siswa sepakbola dihindangi ketegangan dan kecemasan dalam bertanding karena kurangnya pelatihan mental yang dilakukan. Masalah yang muncul menjadi kendala pada siswa sepak bola di karo adalah timbulnya rasa gugup dan cemas, was-was, yang tidak dapat dikontrol saat pertandingan berlangsung. Sehingga apa yang diinstruksikan pelatih saat latihan maupun saat awal pertandingan pada siswa sepakbola spirit simole tidak sesuai dengan instruksi pelatih.

Kondisi cemas yang saat sebelum bertanding ini kerap kali dialami oleh siswa sepakbola Spirit Simole terlebih pada siswa sepakbola muda yang baru saja menghadapi pertandingan meskipun 3 sampai 4 kali pertandingan kecemasan bertanding pada siswa sepakbola Spirit Simole belum bisa dihilangkan secara total. Kondisi lingkungan juga bisa mempengaruhi rasa cemas contohnya supporter. Supporter yang jumlah banyak bisa membuat rasa cemas semakin tinggi. Meski siswa sepakbola sudah sering bertanding dan memiliki jam terbang namun setiap ada turnamen seperti Piala Kodim, maupun piala Bupati para siswa sepak bola

masih memiliki kecemasan tidak percaya diri seperti takut kalah, takut salah, takut cidera apalagi itu di awal awal pertandingan. Munculnya kecemasan pada saat pertandingan merupakan faktor *kognitif* maupun *somatic* pada diri siswa sepak bola hal ini disebabkan kurangnya kekuatan mental (Zenebe, Gebru, & Techan, 2016).

Munculnya kecemasan juga diungkap langsung oleh siswa sepakbola bahwa saat menjalani pertandingan muncul rasa cemas untuk menghadapi pertandingan dengan Ketika ditanyakan secara langsung kepada siswa sepakbola Spirit Simole, secara garis besar para siswa sepakbola tersebut mengungkapkan pengalaman sebelum bertanding merasakan jantung deg-degan saat akan memasuki lapangan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, hingga membayangkan hasil yang akan diperoleh dari tuntutan pelatih. Selanjutnya hal yang paling ditakutkan saat bertanding antara lain, takut hilang konsentrasi, beban dipandang sebagai unggulan dan terutama cidera fisik karena sepakbola merupakan olahraga yang rentan cidera. Timbulnya kecemasan tinggi sebelum pertandingan menyebabkan perubahan emosional pada siswa sepakbola yang tidak stabil ditandai dengan ketakutan dan ketegangan dalam menghadapi lawan (Abenza, Alarcón, Piñar, & Ureña, 2009). T

Tingkat kecemasan yang tinggi ini merupakan penghalang bagi peforma siswa sepakbola spirit simole di Karo. Siswa sepakbola yang mengalami kecemasan tinggi dan perubahan suasana hati yang signifikan dapat mempengaruhi aspek-aspek penting dalam bermain sepakbola seperti kekompakan, kenyamanan bermain, efikasi diri, dan kemampuan siswa sepakbola dalam bertanding (Weinberg & Gould, 2014). Individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung menafsirkan situasi yang relatif tidak mengancam.

sebagai situasi yang kritis dan memprihatinkan. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kecemasan rendah cenderung menanggapi situasi tersebut sebagai tantangan (Crust & Keegan, 2010).

Faktor tersebut perlu dikontrol dan dijaga agar tidak berlebihan dan berpengaruh terhadap performa di lapangan sehingga aspek mental atau psikis perlu mendapatkan perhatian khusus sekali karena setiap siswa sepakbola memiliki ciri yang berbeda dan unik seperti kepribadian (personalities), karakteristik fisik (physical characteristics) perilaku sosial (social behaviour) dan kapasitas intelektual (intellectual capacities). Ada 3 faktor yang mempengaruhi tingkat prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik dan psikologis (Panji Wahyu Algani dkk, 2018).

Aspek psikologis menjadi aspek utama dalam mencapai prestasi yang tinggi bagi siswa sepak bola contohnya mental seseorang. Sedangkan menurut pendapat ahli yang lain menyebutkan bahwa aspek psikologis memiliki pengaruh yang sangat dominan dalam performa seseorang terutama faktor mental. Faktor lain yang menyebabkan penurunan performa pada seorang siswa sepakbola pada saat bertanding adalah perasaan tertekan, stress, takut akan gagal, kurang percaya diri, dan kecemasan. optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik dan psikologis (Panji Wahyu Algani dkk, 2018).

Faktor mental memberi peranan yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang tinggi pada seorang siswa sepakbola, yaitu 80% faktor yang mempengaruhi kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (Panji Wahyu Algani dkk, 2018). Secara luas pengertian mental mencakup pikiran,

pandangan, image dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai Pengendali tindakan dan respons tubuh. (Dimayati, 2019). Kekuatan mental sangat berpengaruh jika siswa sepakbola memiliki tekad yang konsisten meningkatkan prestasinya ke tingkat yang lebih tinggi. Pada umumnya siswa sepakbola akan meraih prestasi yang lebih baik dari apa sebelumnya jika memiliki ketangguhan mental yang tinggi. Salah satu aspek yang diharapkan harus dimiliki seorang siswa sepakbola dalam bertanding adalah kekuatan mental yaitu kumpulan nilai, perilaku, sikap dan emosi yang membuat seseorang untuk mampu menjaga dan mengatasi masalah, tekanan dan kesulitan yang dirasakan tetapi harus terus menjaga fokus dan motivasi supaya tetap konsisten untuk tujuan awal pertandingan.

Ketangguhan mental (Mental Toughness) didefinisikan sebagai kapasitas pribadi yang mampu menciptakan dan meningkatkan kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun dibawah tantangan, mengatasi stress, kecemasan dan keputusan terkait dengan situasi pertandingan (Crust, 2008; Mack & Ragan, 2008; Gucciardi et al., 2009). Siswa sepakbola yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri dan menekan kecemasan yang dialami pada saat bertanding (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). Semakin tinggi ketangguhan mental seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi (Hossein et.al, 2016).

Selanjutnya peneliti melaksanakan wawancara dengan pelatih yang menangani sekolah sepak bola di Karo

“Kadang emang anak-anak sering merasa gugup saat sebelum bertanding banyak diantara mereka sakin takutnya pemain jadi sering ke kamar mandi. Tentunya rasa cemas dan takut yang dialami pemain berpengaruh pada peformanya dilpangan pemian yang memiliki rasa cemas dan taku tinggi pasti mainya pun tidak memuaskan berbeda dengan pemain yang percaya diri dia akan enjoy bermain dan membawa bola “(IRP Hasil Wawancara 26 oktober 2020)

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan siswa sepakbola Spirit Simole di karo sehingga diketahui bahwa salah satu bentuk mental yang dianggap penting harus dimiliki seorang siswa sepakbola adalah mental toughness, atau kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Gucciardi et al, 2008).

Mental toughness dapat menjadikan seorang siswa sepakbola untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010). Mental toughness merupakan kumpulan atribut psikologis siswa sepakbola yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010). Mental toughness pada siswa sepakbola akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008).

Berdasarkan fenomena yang dijelaskan sebelumnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan antara Ketangguhan Mental (dengan Kecemasan Bermain pada Atlet sepak Bola di Karo. Apakah kecemasan mempengaruhi performa atlet saat bertanding khususnya atlet sepak bola Karo. Penelitian ini difokuskan pada atlet sepak bola tanah Karo melihat kemajuan sepak bola Karo yang baru-baru ini sangat mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan bahwa kecemasan bermain (*Competitive Anxiety*) adalah perasaan tidak menyenangkan dengan ditandai rasa cemas, takut berbuat salah yang berdampak pada kinerja atlet atau siswa sepak bola saat bertanding. Sarlito Wirawan Sarwono (2012) mengatakan kecemasan bermain merupakan rasa takut yang tidak diketahui alasan dan obyek yang tidak jelas. Sedangkan ketangguhan mental diartikan suatu kemampuan seseorang supaya sanggup menciptakan kapasitas untuk peningkatan kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun sedang dibawah tekanan, memiliki kemampuan untuk mengatasi stress, cemas dan putus asa terkait dengan situasi pertandingan (Crust, 2008)

Fenomena kecemasan ini di dapati pada kehidupan siswa sepak bola Spirit Simole di Karo. Siswa sepak bola merupakan individu yang kerap sekali mengikuti pertandingan yang telah diselenggarakan. Dalam mengikuti pertandingan siswa sepakbola diharapkan mampu mengeluarkan kemampuan dan memaksimalkan setiap keahliannya di setiap pertandingan. Hasil wawancara dengan siswa sepak bola Spirit Simole dapat diketahui bahwa yang terjadi

dimana atlet sering merasa cemas, takut, grogi saat sebelum bertanding. Siswa sepakbola mengaku pernah merasakan kecemasan (*anxiety*) saat sebelum bertanding yang dengan ciri-ciri keringat dingin, gemetaran, sering ke kamar mandi.

Rasa cemas semakin meningkat apabila para atlet mengetahui lawan bertandingan memiliki kemampuan setara atau diatas timnya sehingga membuat rasa cemas pada atlet semakin meningkat sehingga performa bertanding tidak diharapkan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada siswa sepak bola Spirit Simole di Karo ditemukan bahwa permasalahan yang kerap sekali dihadapi sebelum bertanding muncul rasa cemas yang berlebihan. Kondisi yang dialami oleh siswa sepak bola mempengaruhi performa yang ditampilkannya di dalam pertandingan nantinya. Penyebab rasa cemas yang dialami siswa sepak bola beragam baik munculnya tekanan dari luar lapangan seperti pendukung tim.

Kondisi seperti ini menjadikan atlet merasa tidak percaya diri saat bertanding dihantui oleh rasa takut, cemas yang tidak jelas darimana datangnya. Siswa sepak bola cenderung merasa khawatir sebelum bertanding akan keadaan yang akan menimpa dirinya. Ciri- ciri siswa sepak bola yang merasa cemas adalah lebih tidak sabar, mudah marah, hilang fokus dan sering mengeluh. Selain itu rasa cemas juga ditandai dengan sering keringat dingin meskipun udara sejuk, jantung berdebar dengan cepat, tangan dan kaki menjadi terasa dingin, mulut kering sering buang air kecil dari biasanya, badan gemetaran, otot juga terasa nyeri, sesak nafas nadi cepat, mengeluh sakit pada sendi, otot terasa sakit, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh

dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus menerus.

Sehingga dari kejadian tersebut sangat mempengaruhi performa saat bertanding, diakibatkan kecemasan yang berlebih siswa sepak bola merasa tidak nyaman, tidak rileks, dan merasa takut saat menerima bola sehingga tidak mampu mengeluarkan penampilan terbaiknya. Berdasarkan hasil tersebut peneliti tertarik ingin melihat bagaimana hubungan antara Ketangguhan Mental dan Kecemasan Bermain pada atlet sepak bola di Karo.

C. Batasan masalah

Peneliti membatasi masalah pada hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bermain pada siswa sepakbola Spirit Simole di Karo dengan sampel sebanyak 43.

D. Rumusan masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah seberapa besar hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bermain pada siswa sepakbola Spirit Simole di Karo.

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bermain pada siswa sepak bola Spirite Simole di Karo.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bermain pada siswa sepak bola Spirite Simole di Karo.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran, pengetahuan dan keilmuan mengenai bidang psikologi khususnya di bidang psikologi perkembangan yang membahas mengenai ketangguhan mental dengan kecemasan. Serta memperkaya pengetahuan bagi peneliti dibidang psikologi khususnya kecemasan. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat menambah bahan pustaka dan menjadi bahan masukan atau referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya pada masa yang akan datang.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sebagai bahan pembelajaran dan wawasan berpikir kepada siswa sepak bola dan pelatih dalam upaya memahami hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bermain dan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan program latihan khususnya penerapan ilmu psikologi didalam olahraga sepak bola.

BAB II

Tinjauan Pustaka

A. Kecemasan Bermain (*Competitive Anxiety*)

1. Pengertian Kecemasan Bermain (*Cometitive Anxiety*)

Kecemasan bermain merupakan tidak berdaya neurotik, rasa tidak nyaman, tidak matang dan kekurangan dalam menghadapi tekanan dari lingkungan (Syamsu Yusuf 2009). Kesulitan dalam tekanan kehidupan sehari-hari. Selanjutnya Sarlito Wirawan Sarwono (2012) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan rasa takut yang tak jelas alasan dan obyeknya. Dari beberapa pengertian dari kecemasan yang sudah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi yang munculnya rasa tidak aman pada diri seseorang dan merupakan perasaan yang tidak tenang disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tak menentu yang diakibatkan oleh sesuatu yang tidak jelas sumbernya.

Menurut Ansel, (dalam Saputra, 2012) *Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) berasal dari kata cemas yang merupakan suatu proses psikologi yang perasaan tidak menyenangkan. Kecemasan terbagi menjadi dua jenis yaitu yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait anxiety* adalah aspek kepribadian dan *state anxiety* merupakan perasan subyektif. Kecemasan bermain merupakan suatu kondisi ketegangan mental yang tidak diketahui sumbernya yang jelas yang biasanya disertai adanya gangguan tubuh yang mempengaruhi individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena selalu dihantui rasa was-was terhadap ancaman yang tidak jelas sumbernya.

Kecemasan bermain adalah contoh hal negatif dalam menghadapi pertandingan karena membuat menurunnya prestasi. Setiap manusia yang normal pasti pernah mengalami kecemasan. Kecemasan bisa saja muncul pada waktu kapan saja, salah satu penyebabnya merupakan ketegangan yang berlebihan dan berlangsung secara lama. Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, pada tingkat kecemasan yang sedang bisa membantu siswa sepak bola untuk meningkatkan kewaspadaan dan membantu seorang siswa sepak bola bertindak hati-hati, tidak gegabah, tidak buru-buru, dan bersikap waspada dalam menghadapi serangan lawan bertanding. Berbanding terbalik dengan kecemasan pada tingkat tinggi atau berlebih maka akan menyebabkan siswa sepak bola sangat berhati-hati, takut berbuat salah, tidak berani mengambil keputusan dan bersifat menunggu. (Gunarsa, 2008).

Kecemasan adalah salah satu permasalahan dari sekian yang dihadapi siswa sepak bola, dimana kecemasan adalah perasaan yang bercampur dengan ketakutan dan berisi rasa khawatir mengenai masa-masa yang akan datang tanpa tahu sebab yang jelas dan darimana sumber kekhawatirannya mengenai masa yang datang (Chaplin, 2010). Kecemasan muncul ditandai dengan ciri-ciri keringat dingin, denyut jantung berdebar dengan cepat, tangan yang dingin berkeringat, mulut terasa kering. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia kecemasan diartikan suatu kondisi bimbang dan khawatir. Menurut Dadang (2001) kecemasan merupakan gangguan alam perasaan (*afektive*) yang ciri-cirinya dengan perasaan takut dan khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, kepribadian masih tetap utuh tetapi mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas yang wajar.

Menurut Weinberg & Gould (2003) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi yang negatif dimana ditandai dengan rasa gugup, khawatir dan ketakutan yang berkaitan dengan kegairahan di dalam tubuh. Salah satu dari sekian banyak persoalan yang sering dihadapi siswa sepak bola pada saat bertanding salah satunya adalah kecemasan yang individu tidak tahu darimana secara jelas sumbernya (Jamshidi, dkk, 2011). Menurut Pahlevi (dalam Firmansyah, 2007) mengemukakan kecemasan merupakan suatu keadan yang cenderung mempersepsikan situasi sebagai ancaman yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkah laku.

Biasanya kecemasan dapat mengganggu penampilan siswa sepak bola dikarenakan munculnya rasa takut akan gagal sehingga menimbulkan beban moral jika tidak bias memenangkan pertandingan (Miftah, 2017). Faktor internal dan eksternal adalah dua faktor yang mempengaruhi kecemasan pada siswa sepak bola. Faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, mental dan *positif-negatif-affect*. Sementara itu faktor internal yaitu keterampilan, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan dan pengalaman masa lalu saat bertanding (Ardini & Jannah, 2017). Percaya diri merupakan salah satu modal yang harus dimiliki atlet untuk menunjang prestasi. Kepercayaan diri akan menjadi faktor yang mendorong kemajuan prestasi karena keyakinan akan kelebihan dan kemampuan yang dimiliki dapat menjadi faktor yang mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang akan diinginkan yaitu prestasi yang bagus.

Kepercayaan diri siswa sepak bola digunakan untuk menunjang sikap positif dan sehat didalam jiwa untuk tetap mampu tampil secara optimal mungkin.

Kepercayaan diri siswa sepak bola mengandung makna terkait dengan keberhasilan

perilaku atau tugas yang dibebankan (Dimiyati, 2019). Menurut Cox (2002) kepercayaan diri adalah secara garis besar bagian penting dari karakter kepribadian seseorang yang mampu memberi fasilitas kehidupan seseorang. Selanjutnya dijelaskan kepercayaan diri yang rendah akan berpengaruh negatif terhadap penampilan seorang siswa sepak bola.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap performa siswa sepak bola. Kurangnya rasa percaya diri pada seorang atlet menjadi faktor yang membuat tidak tercapainya prestasi yang tinggi pada atlet. Tidak percaya diri berarti meragukan kemampuan yang dimiliki diri sendiri dan cenderung mempersepsikan segala sesuatu dari sisi yang *negatif*, sehingga menjadi awal mula ketegangan khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan yang memiliki kekuatan seimbang maupun kekuatan yang lebih baik. Kepercayaan diri bagi pemain sepakbola sangat diperlukan untuk melawan pemenuhan kebutuhan yang munculnya tumpang tindih sehingga memunculkan motivasi juga tumpang tindih. (Dimiyati, 2019).

Percaya diri yaitu yakin akan pada diri sendiri dan kemampuan yang dimilikinya percaya diri memegang peran yang sangat penting apakah dia berhasil atau tidak. Seorang atlet yang percaya diri di dalam bermain dia tidak akan ragu-ragu saat menerima bola dan terus berusaha membawa bola untuk melewati beberapa pemain lawan sebelum melepaskan tembakan kearah gawang lawan atau memberikan kepada teman yang lain. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara operasional *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan suatu perilaku atau tindakan seseorang khususnya atlet terhadap reaksi emosi negatif, seperti, gelisah, khawatir, tidak tenang, tegang, dan

takut ketika harga dirinya terancam, dan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan sehingga mengakibatkan kekalahan. Selain itu, kecemasan bertanding berasal dari kata cemas atau secara psikologis adalah perasaan tidak menyenangkan dan merupakan kepribadian (*trait anxiety*) maupun perasaan *subjektif* dari luar (*state anxiety*) pada siswa sepak bola.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Bermain (*Competitive Anxiety*)

Blacburn & Davidson (dalam Triantoro, dkk, 2012) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya. Kemudian Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S, 2014) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu.

a. Pengalaman negatif masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti suatu pertandingan sepak bola.

b. Pikiran yang tidak rasional

Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakanggupan dalam mengatasi permasalahannya. Selanjutnya kesempurnaan individu mengharapakan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi sehingga terbebani dengan target yang harus sempurna sehingga menimbulkan kecemasan. Individu juga terlalu mengharapakan persetujuan dari orang lain siswa sepak bola merasa dia harus menerima pengakuan dari orang lain sehingga mempengaruhi pikiran hingga menimbulkan rasa cemas. Selanjutnya generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada siswa sepak bola yang memiliki sedikit pengalaman bertanding.

Faktor yang mempengaruhi *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) pada atlet antara lain, takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas mutu prestasi yang dimiliki, takut kalau cedera atau menciderai lawan, takut fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya untuk bertanding dengan baik, dan tuntutan merubah sesuatu tanpa ada latihan (Cox, 2003).

c. Kepribadian

Kepribadian pemain sama pentingnya dalam menentukan kesuksesan di arena olahraga sebagai kemampuan fisik. Menurut Santrock (2008) menyatakan bahwa kepribadian merujuk pada pemikiran, emosi, dan perilaku tersendiri yang

menggambarkan cara individu menyesuaikan diri dengan dunia. Menurut Yusuf Hidayat (2008) kepribadian adalah totalitas karakteristik individu yang menyebabkan pola-pola yang bersifat menetap dan khas dalam hal pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya sekaligus membedakannya dengan orang lain. Menurut Hery Wibowo (2007) kepribadian adalah perilaku keseluruhan yang ditampilkan oleh seseorang yang dapat terobservasi dengan mudah atau pola tingkah laku yang konsisten yang berasal dari (dalam) seorang individu. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian adalah karakteristik individu baik sifat maupun sikap yang berupa pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang unik dan khas.

Masing-masing individu mempunyai kepribadian yang berbeda satu sama lain. Penelitian tentang *personality traits* atau sifat-sifat kepribadian dalam olahraga dilakukan untuk lebih memahami kepribadian olahragawan sehingga dapat membuat prediksi kemungkinan tingkah laku dan penampilan olahragawan menghadapi situasi tertentu dalam pertandingan, dan untuk mencari bibit-bibit olahragawan berbakat dalam cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi maksimal (Sudibyo Setyobroto, 2002).

Hubungan antara karakteristik kepribadian olahragawan dengan bukan olahragawan. Hasilnya olahragawan menunjukkan sifat kepribadian yang kurang terbuka, kurang cerdas, emosi yang kurang stabil, kurang cermat, kurang menyenangkan hal baru, lebih pencemas, dan lebih sering curiga dibandingkan dengan yang bukan olahragawan (Apruebo, 2005). Namun menunjukkan kesamaan beberapa sifat kepribadian seperti berpikir tenang, bersifat praktis, tidak terlalu dominan, sangat berani, emosional, dan sensitif.

d. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan mengapa individu memilih aktivitas tertentu dalam tempat pertama, dengan intensitas dan arah yang dibawa ke kinerja, dan sejauh individu mempertahankan komitmen terhadap aktivitas tersebut. Motivasi berasal dari kata *move* bahasa Yunani yang berarti bergerak. Berdasarkan berbagai literatur dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia. Penampilan pemain sepakbola yang memiliki penampilan menajubkan dilapangan merupakan hasil dari suatu system pembinaan yang ditentukan oleh faktor fisik, keterampilan tehnik, kemampuan dalam strategi maupun mental pema itu sendiri. Latihan mental merupakan salah satu strategi dalam upaya meningkatkan penampilan atlet di lapangan.

Motivasi merupakan salah satu faktor dari komponen latihan mental bagi pemain sepak bola yang dalam proses pelaksanaannya sangat ditentukan oleh adanya pendekatan ilmiah dalam rangka penguatan mental tersebut. Munculnya motivasi dengan cepat dan tepat tentu sangat tergantung kepada pemenuhan kebutuhan pemain terlebih dahulu. Kemudian terjadilah penentuan sikap untuk beraktivitas sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai. Motivasi merupakan faktor yang menarik dalam psikologi olahraga karena merupakan salah satu aspek yang paling terkendali. Motivasi berasal dari kata *move* yang artinya bergerak. Salah satu unsur dari motivasi adalah motif (*motive*).

Motif adalah alasan yang memotivasi (Anton Irianto, 2005). Olahragawan yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan minat yang besar, perhatian yang penuh terhadap tugas-tugas latihan, memusatkan fisik dan psikis, tidak mengenal rasa bosa dan menyerah apalagi putus asa. Berbeda

dengan olahragawan yang memiliki motivasi yang rendah, olahragawan menunjukkan keengganan, cepat bosan, dan berusaha menghindari dari kegiatan pembelajaran atau latihan. (James Tangkudung & Apta Mylsidayu, 2017). Menurut Sudibyo Setyobroto (2002: 20) motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia. Menurut Santrock (2003) motivasi adalah tingkah laku individu, berpikir, dan memiliki perasaan dengan cara yang individu tersebut lakukan dengan penekanan pada aktivasi.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi/tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Selain itu juga dapat disimpulkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses latihan, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi.

e. Stress

Stres adalah proses yang ditandai oleh interaksi antara individu dan lingkungan Hidup. Olahraga yang kompetitif bagaimanapun tidak hanya membuat ketegangan, tetapi sebenarnya bisa menghasilkan stres dan kecemasan. Fakta bahwa olahraga kompetitif diarahkan pada tujuan, dianggap serius, dan melibatkan ego berarti bahwa pemain mengalami tekanan yang signifikan. Oleh karena itu diperlukan untuk pemain sepak bola dan penasihat mereka, termasuk olahraga spesialis psikologis, untuk memahami arti stres dan kecemasan, dan menjadi akrab dengan efeknya terhadap kinerja. Pikiran dan ingatan dianggap bisa mengancam dan membangkitkan reaksi cemas. Sehingga kecemasan menjadi manifestasi emosional dari stress pada khususnya pada keadaan dimana ada persepsi bahaya atau ancaman. Sepak bola yang kompetitif menghasilkan banyak

tekanan menjadikan banyak pemain yang stress sehingga harus melatih tingkat stres kronis yang dapat menyebabkan kelelahan. Stres yang tidak bisa diatasi dapat menimbulkan gangguan-gangguan seperti kesehatan fisik, produktivitas menurun, dan tingkah laku yang tidak sesuai. Menurunnya energi dan produktivitas. Gejala yang timbul adalah menurunnya konsentrasi, banyak melakukan kesalahan, mudah penat, dan cepat lupa (Kamal Firdaus. 2012). Adakalanya stres dibutuhkan dalam situasi bertanding. Stres dalam tingkatan tertentu justru berpengaruh positif terhadap prestasi. Namun perlu diingat, stres yang berlebihan atau terlalu rendah justru merugikan (Kamal Firdaus, 2012).

f. Ketangguhan Mental

Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan siswa sepakbola di lapangan pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, & Johar, 2012). Gucciardi (2008) menjelaskan ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat seseorang mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami. Kecemasan diperkirakan berhubungan dengan ketangguhan mental yang dimiliki oleh seorang atlet. Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin, & Choosakul, (dalam Nizam, Fauzee, & Samah, 2009) mengatakan ketangguhan mental diperkirakan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan di antara para siswa sepak bola. Siswa sepakbola yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri dan menekan kecemasan yang dialami pada saat bertanding (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). Semakin tinggi ketangguhan mental seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki.

Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi (Hossein et.al, 2016).

Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi (Hossein et.al, 2016). Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam bermain sepakbola. Menjaga performa siswa sepakbola selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan kecemasan (Richard G. Cowden, 2017)

3. Aspek-aspek Kecemasan Bermain (*Competitive Anxiety*)

Smith, Smoll, Cumming dan Grossbard, (2006) membuat pengukuran dengan membagi kecemasan kompetitif menjadi tiga dimensi yaitu *somatic*, *woory*, dan *conccentracion disruption*. Asepk *worry* dan *conccentracion discription* merupakan aspek yang bersumber pada kecemasan kognitif.

a. Somatic

Smith, Smoll, Cumming dan Grossbard, (2006) mengindikasikan *somatic* dengan indeks *autonomic arousal* yang berpusat di perut dan otot. *Somatic anxiety* (kecemasan sosmatis) mengacu kepada perubahan fisiologi pada atlet. Gejala negatif seperti perasaan gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, denyut jantung cepat, telapak tangan berkeringat dan ketegangan otot perut.

b. Worry

Worry diindikasikan dengan kekhawatiran tentang kinerja buruk dan konsekuensi negatif yang dihasilkan (Smith, Smoll, Cumming dan Grossbard, 2006). *Worry* dapat dimulai dengan pikiran-pikiran otomatis yang negatif. Proses berpikir dimulai dengan selektif focus pada isyarat mengancam dan menafsirkan mereka dalam sebuah cara yang tidak realistis dan mengancam.

c. Concentration Disruption

Concentration Disruption menindikasikan kesulitan dalam berfokus pada isyarat tugas yang terkait (Smith, Smoll, Cumming dan Grossbard, 2006). *Concentration Disruption* sangat erat hubungannya dengan aspek sosial, hal ini disebabkan karena *Concentration Disruption* dapat diprediksi oleh tindakan dan pikiran yang melibatkan lingkungan sekitar kita.

Menurut Smith et al., (dalam Amir, 2012) aspek-aspek *Competitive Anxiety* sebagai berikut.

d. cognitive

Merupakan suatu kejadian pada pikiran individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti tidak bisa berkonsentrasi, berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.

e. Affective,

Merupakan suatu kejadian pada perasaan individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam olahraga sehingga mempengaruhi tindakan

dalam bertanding, seperti cepat merasa putus asa, sembronon, dan memiliki keraguan diri.

f. Somatic,

Merupakan suatu kejadian persepsi dari gairah fisiologis pada individu mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti keadaan jantung yang berdebar-debar, ingin buang air kecil, berkeringat dingin, dan sukar tidur.

g. Motoric,

Merupakan suatu kejadian fisik (otot-otot) pada individu secara tidak wajar yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit

4. Ciri-Ciri Kecemasan Bermain (*Competitive Anxiety*)

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan ciri-ciri yang biasa diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stress pada diri atlet. Indikator yang biasa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Komarudin (2017) menjelaskan bahwa ciri-ciri kecemasan secara fisik diantaranya: Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah, atau tidak tenang dan sulit tidur. Terjadi peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas. Terjadi perubahan irama pernafasan. Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang

Sedangkan ciri-ciri secara psikis yaitu: gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi, tidak ada motivasi

James tangkudung dan apta Mylsidayu (2017) lebih spesifik membedakan ciri-ciri kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

a. Gejala *cognitive anxiety*,

Meliputi: Individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

b. Gejala *somatic anxiety*,

Meliputi: Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, mures atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus menerus.

Dadang Hawari (2006) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang. Memandang masa depan dengan rasa was-was khawatir. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung). Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain. Tidak mudah mengalah, suka ngotot. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi). Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang. Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeri

Firmansyah (2007) juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain.

B. Ketangguhan Mental (Mental Toughness)

1. Pengertian Ketangguhan Mental (*Mental Toughness*)

Pribadi yang normal bermental tangguh adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal & intersosial yang memuaskan (Kartono, dalam Kartika Sari Dewi, 2012). Ketangguhan mental adalah merupakan suatu sikap positif ketika sedang dihadapkan terhadap suatu tekanan khususnya dalam suatu pertandingan. Kondisi mental yang kuat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Menurut Harsono (dalam Rendi Wira Juniarta, 2020) yang menyatakan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dalam pembinaan olahraga, yakni, aspek fisik, teknik, fisik dan mental". Untuk mencapai prestasi yang optimal, keempat aspek itu harus bersinergi menjadi satu agar atlet tersebut dapat mencapai prestasi puncak. Salah satu aspek yang ada menurut ahli itu adalah aspek mental, merupakan aspek psikologi (kejiwaan) manusia. Aspek kejiwaan itu merupakan bagian internal atlet yang sangat mempengaruhi kinerja seorang atlet. Diantara aspek kejiwaan yang sangat mempengaruhi atlet berlatih maupun bertanding adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental dapat diartikan sebagai ketegaran atau ketangguhan mental yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet dalam sebuah pertandingan yang akan mendorong mereka tidak akan mudah menyerah.

Dalam dunia olahraga ketangguhan mental memegang peran penting untuk bagi seorang atlet. Ketangguhan mental dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010). Faktor psikologis mempunyai peran yang sangat penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, 80% faktor psikologis menentukan kemenangan seorang atlet (Adisasmito, 2007) Selain itu, menurut Cashmore, (2008). Ketangguhan mental merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan. Mental toughness merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010).

Ketangguhan mental pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan. *Mental Toughness* / ketangguhan mental merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan. Aspek-aspek yang ada dalam ketangguhan mental berdasarkan tokoh Clough et al. (2002) yaitu *control* (kontrol), *commitment* (komitmen), *challenge* (tantangan), dan *confidence* (kepercayaan diri). *Mental toughness* merupakan kumpulan atribut psikologis atlet

yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010).

Mental toughness pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008). Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental dapat meningkatkan semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuklatihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017). Mentalitas menjadi hal yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, terlebih lagi dalam kompetisi olahraga.

Terdapat suatu hal mendasar yang tidak tampak di lapangan namun seringkali mempengaruhi hasil, adalah keseluruhan cara berpikir, mengambil keputusan, bersikap dan berperilaku pemain. Hal tersebut sering disebut dengan mental. Seorang atlet wajib memilikimentalitas yang baik agar dapat berprestasi dalam bidangnya, terkadang mental seorang atlet menjadi faktor penentu apakah atlet tersebut dapat berprestasi atau tidak. Mental adalah kunci kesuksesan dalam dunia olahraga. Bagi seorang atlet, kemampuan fisik awalnya terlihat menentukan.

Menurut psikolog olahraga, Dr. John Bartholomew dan Dr. Esbelle Jowers dari Universitas Texas (dalam Aditya 2015) mengatakan bahwa fisik hanya menempati urutan kedua, karena mental adalah segalanya, atlet kelas dunia memadukan kekuatan fisik dan mental sebagai rahasia prestasi yang diraih. Bartholomew menambahkan, penting bagi seorang atlet untuk mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Satu hal yang harus dihilangkan adalah ketakutan akan kekalahan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa psikologi berperan penting di dalam diri atlet. Dimana ada manusia disitu psikologi diperlukan utamanya kenyataannya memang ilmu psikologi dibutuhkan di bidang apapun selama ada manusia di dalamnya termasuk bidang olah raga. Kondisi psikologis yang prima yang termasuk di dalamnya rasa percaya diri, fokus, dan ketenangan seorang siswa sepakbola. Kesiapan secara mental atau ini sangat penting sebelum memulai pertandingan dalam dunia olah raga. Berdasarkan beberapa pengertian yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental adalah penilaian diri atau suatu sikap terhadap reaksi emosi positif untuk dapat mengatasi kesulitan, kendala, dan juga tekanan, khususnya pada atlet agar tetap bisa menjaga konsentrasi dan motivasi dalam dirinya yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk bisa bertahan dalam mencapai suatu tujuan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketangguhan Mental (*Mental Toughness*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi *mental toughness* atau ketangguhan mental pada atlet meliputi situasi umum dan situasi kompetitif (Gucciardi et al, 2008). Faktor dari situasi umum terdiri dari lima faktor sebagai berikut

a. Cedera dan Rehabilitas

Faktor tersebut berhubungan dengan cedera yang dialami atlet saat bertanding dan proses rehabilitas yang dilalui sehingga menyebabkan perubahan kegiatan dan harus membuat penyesuaian yang diperlukan oleh atlet.

b. persiapan

Faktor ini berhubungan langsung dengan proses latihan dan kompetisi guna menunjang performa yang lebih baik di atas rata-rata orang lain dengan kemampuan terbaik.

c. Bentuk Tantangan

Faktor ini berhubungan dengan performa individu maupun performa tim baik pada saat waktu unggul maupun ketika pada saat tim dalam keadaan tertinggal.

d. Tekanan sosial

Faktor ini berhubungan dengan teman dan kehidupan lingkungan sosial sehingga memungkinkan kontrol atas diri dan olahraga yang ditekuni.

e. Komitmen yang Seimbang

Faktor ini berkaitan dengan komitmen atlet yang seimbang antara olahraga yang ditekuni dengan kehidupan di luar olahraga, terutama yang berhubungan dengan manajemen waktu dan disiplin. Selain itu, situasi kompetitif terdiri atas faktor tekanan eksternal dan internal. Tekanan internal merupakan tekanan yang berasal dari atlet seperti kelelahan ketika self-belief atlet berkurang, sedangkan tekanan eksternal merupakan tekanan yang berasal dari luar atlet.

Menurut Gucciardi, dkk (2008) terdapat keadaan kompetitif yang terdiri atas faktor tekanan internal dan eksternal. Tekanan internal merupakan tekanan yang berasal dari dalam diri atlet, misalnya kelelahan dan rasa percaya diri atlet berkurang. Sedangkan tekanan eksternal merupakan tekanan yang berasal dari luar atlet yang terdiri dari.

a. Kondisi lingkungan ketika bermain

Faktor ini berkaitan dengan kondisi saat pertandingan berlangsung dan keadaan sekitar. Misalnya cuaca, keputusan wasit, bermain sebagai tim tamu, teriakan supporter hingga, jumlah supporter yang bias mempengaruhi ketangguhan mental atlet.

b. Variabel pertandingan

Faktor ini merupakan beberapa variabel seperti mendapat resiko cedera fisik, mendapat tantangan secara individual dari lawan, mempertahankan situasi saat sedang unggul, dan kondisi mental saat sedang tertinggal.

3. Aspek-Aspek Ketangguhan Mental

Clough, Earle, dan Sewell (dalam Crust & Clough, 2011) mengusulkan bahwa ketangguhan mental (*mental toughness*) terdiri dari sejumlah komponen yang diberi label sebagai 4C, yaitu,

a. *Control* (Kontrol)

Kemampuan untuk menangani banyak hal dalam satu waktu tertentu dan tetap berpengaruh (akan situasi) dibandingkan dengan merasa dipengaruhi (oleh situasi).

b. *Commitment* (Komitmen)

Kemampuan untuk mempersepsikan ancaman sebagai peluang untuk pengembangan diri dan tumbuh subur di dalam lingkungan yang selalu berubah.

c. *Challenge* (Tantangan)

Kemampuan untuk terlibat secara mendalam pada tujuan (yang sedang dikejar) dan bekerja keras untuk mencapainya walaupun ada banyak rintangan.

d. *Confidence* (Kepercayaan Diri)

Kemampuan untuk mempertahankan keyakinan diri walaupun terjadi kemunduran, dan tidak merasa terintimidasi oleh lawan.

Pada penelitian yang sebelumnya *mental toughness* atau ketangguhan mental memiliki empat aspek yang dikemukakan oleh (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). Sebaliknya aspek *mental toughness* berbanding terbalik dengan atribut kecemasan bermain meliputi kecemasan kognitif, kecemasan afektif,

kecemasan motorik, dan kecemasan somatik yang cenderung ketakutan akan gagal, jantung berdebar cepat, gelisah, tegang, gugup dan berprasangka buruk ((Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009).

a. Thrive though challenge

Merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan yang berasal dari tekanan internal dan eksternal, dalam dimensi ini terdapat tujuh atribut, yaitu: (a) *Belief in physical and mental ability*, atlet memiliki *self belief* atas kemampuan fisik dan mental untuk skill dalam keadaan tertekan. (c) *Pressure as challenge*, atlet menerima sikap tekanan yang diterima sebagai tantangan terhadap kemampuan diri. (d) *Competitiveness*, atlet mampu memiliki hasrat kompetitif untuk menjadi yang terbaik. (e) *Bounce back*, atlet memiliki kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dengan etos kerja dan tekad. (f) *Concentration*, atlet mampu fokus dan konsentrasi pada tujuan yang ingin dicapai. (g) *Persistence*, atlet tekun dan memiliki tekad yang kuat untuk sukses.

b. Sport Awareness

Merupakan sikap dan nilai yang relevan dengan performa individu atau tim dalam dimensi ini terdiri dari enam atribut, yaitu (a) *Aware of individual roles*, atlet memiliki kesadaran dan menerima tanggung jawab individual dalam tim. (b) *Understand pressure*, atlet memahami setiap tekanan yang diterima di dalam dan di luar pertandingan. (c) *Acceptance of team role*, atlet menerimakan memahami tanggung jawab sebagai bagian sebuah tim dan mendahulukan kepentingan tim di atas kepentingan pribadi. (d) *Personal value*, atlet memiliki dan berpedoman pada nilai kehidupan yang dimiliki untuk menjadi atlet dan pribadi yang unggul. (e)

Make sacrifice atlet menyadari pengorbanan merupakan usaha untuk meraih kesuksesan tim dan personal. *(f) Accountability*, atlet bertanggung jawab atas setiap perilaku dan tidak mencari alasan ketika gagal.

c. Though attitude

Merupakan sikap atau penilaian diri yang mendasar untuk menghadapi tekanan maupun tantangan yang bersifat positif dan negatif, dalam dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu: *(a) Distractible*, atlet mudah teralihkan yang ditandai dengan perilaku yang menentu, sporadis dan tidak terkendali. *(b) Discipline*, atlet memiliki disiplin dalam berperilaku. *(c) Give in to challeges*, atlet tidak mudah menyerah dalam menghadapi beragam tantangan. *(d) Physical fatigue and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan maupun pertandingan meski mengalami kelelahan. *(e) Niggly injuries and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan dan pertandingan meski mengalami cedera.

d. Desire Success

Merupakan sikap dan nilai yang dihubungkan dengan pencapaian atau keberhasilan, dalam dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu: *(a) Understanding the game*, atlet mengetahui dan memahami aturan permainan secara utuh. *(b) Sacrifice as part of success*, atlet memahami pengorbanan adalah bagian dari kesuksesan. *(c) Desire team success*, atlet memiliki keinginan untuk menjadi bagian dari kesuksesan tim. *(d) Vision of success*, atlet memiliki visi yang jelas untuk kesuksesan dan mampu menerapkannya dalam tindakan. *(e) Enjoy 50/50 situation*, atlet memahami situasi yang memiliki peluang sama kuat.

Berdasarkan aspek yang diperoleh penelitian ini menggunakan keempat dimensi yang dikemukakan oleh Gucciardi et al (2008) di karenakan beberapa penelitian terkait mental toughness masih belum ada menghasilkan dimensi dengan peneitian yang lainya serta mental toughness merupakan variable kajian baru dalam psikologi olahraga. Dalam upaya mencapai persamaan persepsi peneliti menggunakan keempat aspek tersebut.

4. Ciri-Ciri Ketangguhan Mental (*Mental Toughness*)

Ketangguhan mental secara psikologi adalah mental yang sehat dan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri dengan lingkungan berdasarkan keimanan. Jadi disimpulkan bahwa orang yang sehat mentalnya akan terwujud keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan dalam kehidupan sehingga akan merasakan kebahagiaan. Ciri- ciri ketangguhan Mental yaitu seorang bisa tetap merasa tenang, rileks, dan bersemangat, tidak gugup dan nyaman saat dalam tekanan karena mental tangguh dapat mengembangkan berbagai keterampilan sekaligus, yaitu dengan cara menghiraukan tekanan, masalah, kesalahan, persaingan dalam suatu pertandingan, dan mengalirkan energi positif seperti berpresepsi menghilangkan kesulitan berfikir (Jones, 2002).

Sementara orang yang kurang sehat mentalnya adalah orang yang terganggu ketentraman hatinya dan biasanya disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi kenyataan hidup, sehingga muncul konflik mental pada dirinya sendiri. Menurut Karl Menninger (dalam Kartika Sari Dewi, 2012), individu yang mentalnya tangguh adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan

diri, menunjuk-kan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Menurut Clough,dkk (dalam Crust,dkk, 2011) ketangguhan mental memiliki ciri-ciri mampu menangani banyak hal dalam waktu tertentu, tidak terpengaruh akan situasi, bekerja keras untuk mencapai tujuan, percaya diri, mampu mempertahankan keyakinan dirinya.

C. Hubungan Antara Ketangguhan Mental (*Mental Toughness*) dengan Kecemasan Bermain (*Competitive Anxiety*)

Menurut Weinberg & Gould (2003) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Kecemasan merupakan salah satu dari sekian banyak persoalan yang dihadapi atlet, di mana kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam dan tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya (Jamshidi, dkk, 2011). Menurut Pahlevi (dalam Firmansyah, 2007) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku.

Sedangkan *mental toughness* (ketangguhan mental) merupakan sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif seseorang khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan (Gucciardi et al., 2008). Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa keduanya memiliki keterkaitan, di mana *competitive anxiety* yang dirasakan siswa sepakbola dapat

mempengaruhi performa saat bertanding, dampaknya menyebabkan atlet tidak dapat menampilkan performa terbaik sehingga berujung pada kekalahan.

Salah satu faktor yang berperan dalam terbentuknya *competitive anxiety* siswa sepakbola adalah faktor internal yaitu faktor mental, di mana faktor mental yang kuat dapat membuat atlet merasa tenang dalam situasi tertekan dan mengurangi rasa cemas yang dirasakan. Hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bermain juga didukung penelitian terdahulu dari skripsi Panji Wahyu Algani. Kecemasan Bermain merupakan suatu tindakan seseorang khususnya siswa sepakbola terhadap reaksi emosi negatif yaitu, rasa takut, khawatir, tegang, gelisah bahkan merasa tajut saat harga dirinya terancam, menganggap suatu pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan sehingga dapat mengakibatkan kekalahan.

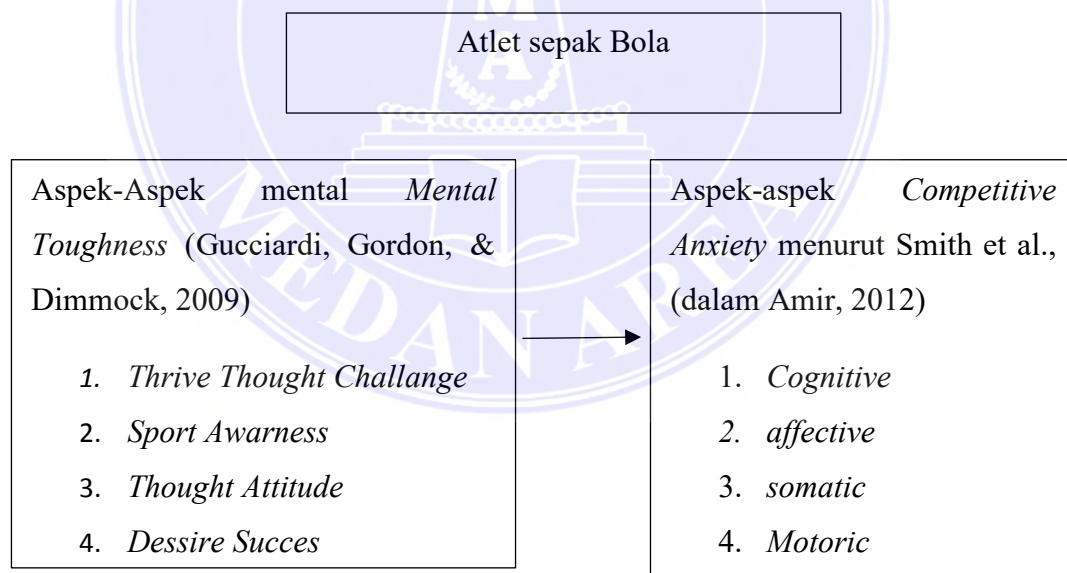
Sedangkan mental ketangguhan mental merupakan sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif seseorang khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan (Gucciardi et al., 2008). Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa keduanya memiliki keterkaitan, di mana kecemasan yang dirasakan atlet dapat mempengaruhi performa saat bertanding, dampaknya menyebabkan atlet tidak dapat menampilkan performa terbaik sehingga berujung pada kekalahan.

Salah satu faktor yang berperan dalam terbentuknya *competitive anxiety* atlet adalah faktor internal yaitu faktor mental, di mana faktor mental yang kuat

dapat membuat atlet merasa tenang dalam situasi tertekan dan mengurangi rasa cemas yang dirasakan. Salah satu bentuk faktor mental yang dapat mempengaruhi competitive anxiety atlet saat menghadapi pertandingan adalah mental toughness atau ketangguhan mental (Forastero, 2016). Berdasarkan uraian di atas dan uraian dari penelitian terdahulu dari skripsi Panji Wahyu Algani dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif atau berlawanan yang artinya terdapat hubungan antara *competitive anxiety* yang merupakan perilaku negatif dan *mental toughness* yang merupakan suatu penilaian diri positif yang ditunjukkan ketika mendapatkan suatu tekanan, terutama tekanan dalam menghadapi suatu pertandingan.

D. Kerangka Konseptual

Gambar 1



E. Hipotesis

Hipotesa dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara sikap ketangguhan mental (*mental toughness*) dengan perilaku kecemasan bermain (*competitive anxiety*) pada atlet sepak bola. Dengan asumsi semakin tinggi sikap

ketangguhan mental (*mental toughness*) maka semakin rendah perilaku kecemasan bermain (*competitive anxiety*) yang terjadi pada diri atlet sepak bola. Sebaliknya, semakin rendah sikap ketangguhan mental (*mental toughness*) maka semakin tinggi perilaku kecemasan bermain (*competitive anxiety*) yang terjadi pada diri atlet sepak bola.



BAB III

Metode Penelitian

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui korelasi (hubungan) antara kedua variabel, dan merupakan penelitian tradisional yang sudah cukup lama digunakan, serta sudah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yang bersifat kongkrit, obyektif, terukur, rasional, sistematis, serta menggunakan angka-angka dan menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2017). Pada penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional ini bertujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara variabel bebas yaitu ketangguhan mental (*mental toughness*) dengan variabel terikat yaitu kecemasan bermain (*competitive anxiety*) pada atlet sepak bola.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian kali ini, terdapat dua variabel terkait yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu ketangguhan mental (*mental toughness*) dan variabel terikatnya (Y) yaitu kecemasan bermain (*competitive anxiety*).

C. Definisi Operasional Penelitian

Mental Toughness (ketangguhan mental) merupakan sikap atau penilaian diri khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan. *Competitive Anxiety* (Kecemasan bertanding) merupakan suatu perilaku atau tindakan seseorang khususnya atlet terhadap reaksi emosi negatif seperti gelisah,

khawatir, tidak tenang, tegang, bahkan takut ketika harga dirinya terancam yang menganggap pertandingan sebagai suatu yang membahayakan sehingga mengakibatkan kekalahan.

D. Populasi, dan Tehnik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi berasal dari kata bahasa Inggris Population yang berarti jumlah penduduk. Oleh karena itu apabila disebutkan kata populasi orang kebanyakan menghubungkan dengan masalah-masalah kependudukan. Populasi adalah suatu wilayah yang terdiri dari obyek yang memiliki karakteristik tertentu atau kualitas yang akan dipelajari oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiyono 2019). Dalam penelitian kata populasi sangat populer digunakan untuk serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian (Burhan Bungin, 2005). Menurut sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Populasi dalam penelitian ini mengambil populasi seluruh siswa sepakbola dari spirit Simole yang berjumlah 43

2. Tehnik Pengambilan Sampel

Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik sampling jenuh atau total, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2010) Teknik pengambilan sampel dilakukan pada sekolah sepak bola Spirit Simole dengan melibatkan keseluruhan siswa sepakbola tersebut.

E. Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data adalah bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian (Burhan, 2005) Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data dari suatu penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Menurut Bambang Prasteyo skala biasa diartikan sebuah pembandingan antar kategori dari sebuah objek yang memiliki nilai berbeda. Skala yang digunakan adalah skala *mental toughness* yang disusun berdasarkan dimensi *thrive though challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire succes* (Gucciardi et al., 2009). Selain itu, digunakan juga skala *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) yang disusun berdasarkan aspek *cognitive*, *motoric*, *afektive*, dan *somatic*, dari *Sport Anxiety Scale (SAS)* Smith et al., 1990 (Amir, 2012). Kedua skala tersebut menggunakan bentuk skala likert dan menggunakan empat pilihan jawaban dengan skor 1, 2, 3, 4. Pada skala *mental toughness* menggunakan klasifikasi pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS), sedangkan pada skala *competitive anxiety* menggunakan klasifikasi pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Kedua skala tersebut akan di bagi menjadi dua kategori yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

F. Skala Kecemasan Bermain (*Competitive Anxiety*)

Dalam penelitian ini untuk mengukur *Competitive Anxiety* menggunakan skala *Competitive Anxiety*. Skala *Competitive Anxiety* terdiri dari 4 ciri dan tiap-tiap ciri terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Pengambilan data menggunakan skala kecemasan

bermain yang disusun dengan format Likert. Pada skala competitive anxiety menggunakan klasifikasi pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Kedua skala tersebut akan di bagi menjadi dua kategori yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Competitive anxiety (kecemasan bertanding) sendiri memiliki empat aspek kepribadian yang dapat diukur Smith et al (dalam Amir, 2012), yaitu:

1. *Cognitive* merupakan suatu kejadian pada pikiran individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti tidak bisa berkonsentrasi, berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.
2. *Affective* merupakan suatu kejadian pada perasaan individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam olahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti cepat merasa putus asa, sembrono, dan memiliki keraguan diri.
3. *Somatic* merupakan suatu kejadian persepsi dari gairah fisiologis pada individu mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti keadaan jantung yang berdebar-debar, ingin buang air kecil, berkeringat dingin, dan sukar tidur.
4. *Motoric* merupakan suatu kejadian fisik (otot-otot) pada individu secara tidak wajar yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti

keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit.

G. Skala Ketangguhan Mental

Dalam penelitian ini untuk mengukur mental toughness menggunakan skala mental toughness. Skala mental toughness terdiri dari 4 ciri dan tiap-tiap ciri terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat favourable dan unfavourable. Skala mental toughness ini menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) (Khoirul, 2013). Kedua skala tersebut menggunakan bentuk skala likert dan menggunakan empat pilihan jawaban dengan skor 1, 2, 3, 4. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ketangguhan mental. Penelitian mengenai (ketangguhan mental) memiliki empat aspek yang dirumuskan oleh (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009), aspek-aspek tersebut antara lain:

Mental toughness yaitu : *Thrive though challenge, sport awareness, though attitude, desire success.*

1. *Thrive though challenge*

Merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan yang berasal dari tekanan internal dan eksternal, dalam dimensi ini terdapat tujuh atribut, yaitu: (a) *Belief in physical and mental ability*, atlet memiliki *self belief* atas kemampuan fisik dan mental untuk skill dalam keadaan tertekan. (c) *Pressure as challenge*, atlet menerima sikap tekanan yang diterima sebagai tantangan terhadap kemampuan diri. (d) *Competitiveness*, atlet mampu memiliki hasrat kompetitif untuk menjadi yang terbaik. (e) *Bounce back*, atlet

memiliki kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dengan etos kerja dan tekad. (f) *Concentration*, atlet mampu fokus dan konsentrasi pada tujuan yang ingin dicapai. (g) *Presistence*, atlet tekun dan memiliki tekad yang kuat untuk sukses.

2. *Sport Awariness*

Merupakan sikap dan nilai yang relevan dengan performa individu atau tim dalam dimensi ini terdiri dari enam atribut, yaitu (a) *Aware of individual roles*, atlet memiliki kesadaran dan menerima tanggung jawab individual dalam tim. (b) *Understand pressure*, atlet memahami setiap tekanan yang diterima di dalam dan di luar pertandingan. (c) *Acceptance of team role*, atlet menerimadan memahami tanggung jawab sebagai bagian sebuah tim dan mendahului kepentingan tim di atas kepentingan pribadi. (d) *Personal value*, atlet memiliki dan berpedoman pada nilai kehidupan yang dimiliki untuk menjadi atlet dan pribadi yang unggul. (e) *Make sacrifice* atlet menyadari pengorbanan merupakan usaha untuk meraih kesuksesan tim dan personal. (f) *Accountability*, atlet bertanggung jawab atas setiap perilaku dan tidak mencari alasan ketika gagal.

3. *Though attitude*

Merupakan sikap atau penilaian diri yang mendasar untuk menghadapi tekanan maupun tantangan yang bersifat positif dan negatif, dalam dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu: (a) *Distractible*, atlet mudah teralihkan yang ditandai dengan perilaku yang menentu, sporadis dan tidak terkendali. (b) *Discipline*, atlet memiliki disiplin dalam berperilaku. (c) *Give in to challeges*, atlet tidak mudah menyerah dalam menghadapi beragam tantangan. (d) *Physical fatigue and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan maupun

pertandingan meski mengalami kelelahan. (e) *Niggly injuries and performance*, atlet mampu menampilkan yang terbaik dalam latihan dan pertandingan meski mengalami cedera.

4. *Desire Success*

Merupakan sikap dan nilai yang dihubungkan dengan pencapaian atau keberhasilan, dalam dimensi ini terdapat lima atribut, yaitu: (a) *Understanding the game*, atlet mengetahui dan memahami aturan permainan secara utuh. (b) *Sacrifice as part of success*, atlet memahami pengorbanan adalah bagian dari kesuksesan. (c) *Desire team success*, atlet memiliki keinginan untuk menjadi bagian dari kesuksesan tim. (d) *Vision of success*, atlet memiliki visi yang jelas untuk kesuksesan dan mampu menerapkannya dalam tindakan. (e) *Enjoy 50/50 situation*, atlet memahami situasi yang memiliki peluang sama kuat.

H. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Validitas adalah dimana hasil penelitian terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti (Sugiyono, 2017). Validitas adalah untuk menyatakan sejauh mana data yang di dapatkan melalui instrumen penelitian (dalam hal ini kuisisioner) mengukur apa yang ingin di ukur pengujian kesahan pada hal ini dilakukan berdasarkan validitas internal, yaitu melibatkan *korelasii* dari masing-masing item dengan skor dari semua item (Abdullah, 2015). Validitas merupakan suatu standar atau ukuran yang menunjukkan ketepatan, kemanfaatan, dan kesahihan yang mengarah pada ketepatan interpretasi suatu prosedur penelitian sesuai dengan tujuan pengukurannya. vakiditas juga disebut sebagai fungsi pengukuran tes atau derajat

kecermatan ukuran suatu mempermasalahkan apakah tes tersebut benar-benar mengukur pokok apa yang hendak diukur. Validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah rumus korelasi *product moment* sebagai berikut.

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y
 ΣXY : Jumlah hasil kali antara skor variabel bebas dengan variabel tergantung
 ΣX : Jumlah skor variabel X
 ΣY : Jumlah skor variabel Y
 ΣX^2 : Jumlah kuadran skor variabel X
 ΣY^2 : Jumlah kuadran skor variabel Y
 N : Jumlah subjek

I. Reliabilitas

Reliabilitas adalah istilah yang dipakai untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila alat ukur itu digunakan berulang kali, langkah lain jangan dijadikan alat untuk mengukur panjang karena tiap-tiap langkah tidak sama panjangnya (Abdullah, 2015). Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus Anova hoyt sebagai berikut.

$$r = 1 - \frac{MKe}{MKs}$$

Keterangan :

MKs : Mean kuadrat antara subyek.

MKe : Mean kuadrat kesalahan.

ri : Reliabilitas instrument.

J. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono 2017). Analisa data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variable, rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono 2017).

Pada tahap analisis data sebagai tindak lanjut atas data-data yang telah diperoleh sebelumnya, antara lain melakukan pengolahan data menggunakan IBM SPSS dengan menggunakan teknik korelasi product moment person untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Pembahasan untuk menginterpretasi data dan membahas hasil penelitian dari hasil statistik dengan teori yang relevan, kemudian merumuskan kesimpulan pada penelitian (Usman & Purnomo, 2000).

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Menurut hasil perhitungan penelitian kuantitatif tentang hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bermain pada siswa sepak bola menunjukkan hasil dari hubungan ketangguhan mental dan kecemasan bermain adalah 0,486. Hipotesis penelitian juga mendukung dengan ketangguhan mental semakin tinggi pada seorang siswa sepak bola maka semakin rendah perilaku kecemasan bermain yang dirasakan, sebaliknya ketangguhan mental semakin rendah pada siswa sepak bola maka semakin tinggi perilaku kecemasan bermain yang dirasakan setiap siswa sepak bola.

B. Saran

1. Bagi Siswa Sepak Bola dan Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan diatas maka bagi pelatih sepakbola dianjurkan memberi pembinaan psikologis kepada siswa sepak bola dengan cara mendukung, memberi sarana dan prasarana kepada atlet sepakbola untuk diberikan pemahaman serta peningkatan sikap ketangguhan mental dengan tujuan dapat mengatasi perilaku kecemasan bermain saat sedang bertanding. Bagi siswa sepabola dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk terus meningkatkan sikap ketangguhan mental supaya mampu mengatasi perilaku kecemasan bermain, karena faktor psikologis merupakan suatu kondisi yang dapat mempengaruhi kemenangan pada saat pertandingan sehingga pada saat pertandingan berlangsung atlet sanggup bertahan

dalam tekanan dan tetap merasa *rileks* sehingga mampu memenangkan pertandingan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kemudian untuk penelitian selanjutnya diharapkan bahwa jika memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan variabel yang serupa dengan menggunakan siswa sepak bola sehingga dapat memperbanyak jumlah sampel dan memakai subyek yang merupakan yang benar- benar merasakan permasalahan yang serupa. Jika peneliti selanjutnya ingin memakai hal yang sedikit berbeda alangkah baiknya melakukan penelitian dengan metode eksperimen berguna untuk meningkatkan sikap ketangguhan mental sehingga mengurangi rasa kecemasan bermain pada seorang atlet dengan kategori olahraga yang berbeda atau dengan klasifikasi atlet yang profesional.

Daftar Pustaka

- Amir, N. (2012). pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 16(1).
- Ardini, F. &. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2),, 1-5.
- Ardini, F. &. (t.thn.). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. v, 4(2), 1-5.
- Bahtra, R. (2016). Aspek Psikologis Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat.
- Bungin, B. (surabaya). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 2011: medio.
- Cashmore. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, Second Edition (Second Edi)*. . London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Chaplin, J. (2001). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Grafindo.
- Cox, R. H. (2003). *Sport Psychology: Concepts and Applications (sixth edit)*. *Australia*. Auatralia: Mc-Graw-Hill International edition.
- Dimayati. (2019). *Psikologi Olahraga Untuk Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY Press.

- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga : Teori dan Aplikasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Firmansyah, R. (2011). Hubungan Manajemen Pelatihan Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Terhadap Peningkatan Prestasi Di Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Giriwijoyo, S. K. (2007). *Ilmu Kesehatan olahraga (Sports Medicine)*. In H. Y. S. S. Giriwijoyo (Ed.), *Pendidikan Olahraga(1st ed., pp. 1–559)*. Bandung.
- Gucciardi, D. F. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Gucciardi, D. F. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise* 10(1), 201-209.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia. Jakarta : Gunung Mulia.
- James Tangkudung, A. M. (2017). *Mental Training*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Jones. (2010). Journal of Applied Sport Psychology What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.

- Juniartita, R. W. (2020). *Hubungan Antara Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Bertanding Atlet Takewondo di Jawa Timur*. Surabaya.
- Maya Nurhayati, E. R. (2020). Peranan Psikologis Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Sebelum Bertanding Pada Team Postar Dalam Kompetisi Liga ASKAB PSSI Kabupaten Majalengka. *Research Physical Education and Sports*, Vol. 2, No. 2p-ISSN: 2654-5233e-ISSN: 2654-7112, 63-66.
- Miftah, F. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sofball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling Edisi 1*, 71-79.
- Mushon.Ali. (2006). *Teknik Analisis Data Kuantitati*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Panji Wahyu Algani¹, M. S. (2018, Januari). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Vol*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* ISSN:2301-8267 eISSN:2540-8291 Vol. 06, No.01, 06, 93/101.
- Raynaldi, F. B. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat Di Banjarbaru. *vol 3(3)*, 149-156.
- Saputra, N. A. (2012). Pengaruh Kepaduan Tim dan Kecemasan Kompetitif Terhadap Performa Olahraga. Universitas Indonesia.

Smith, R. E. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety. *The sport anxiety scale. Anxiety Research*, 2(4) <https://doi.org/10.1080/08917779008248733> , 263-280.

Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi*. Yogyakarta: alfabeta .

Sujarweni. (2014). *Metode Penelitian : Lengkap, Praktis, dan Mudah dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Usman, H. P. (2000). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Kusioner

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan keadaan diri Saudara

Nama :

Asal SSB :

No Wa :

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan dalam bentuk skala. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut :

PETUNJUK BAGIAN I

Pada angket ini Saudara diminta untuk memberi satu jawaban pada setiap soal, yang dianggap sesuai dengan keadaan diri Saudara serta apa yang Saudara rasakan, dan sangat kami harapkan pula kejujuran dan keterbukaan Saudara. Saudara tinggal memilih jawaban dengan menyilang (X) salah satu huruf pada jawaban yang disediakan.

SS : jika merasa Sangat Sesuai

S : jika merasa Sesuai

TS : jika merasa Tidak Sesuai

STS : jika merasa Sangat Tidak Sesuai

Bila telah selesai, jangan lupa memeriksa kembali, agar tidak ada nomor yang terlewati.

SELAMAT MENERJAKAN

SKALA

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Jantung saya berdetak cepat saat menghadapi pertandingan				
2	Saya susah fokus saat sedang bertanding				
3	Saya mudah putus asa saat bertanding ketika pada keadaan tertekan				
4	Mimik muka saya tegang saat bertanding				
5	Saya santai dan tidak tegang saat menghadapi pertandingan				
6	Saya mudah fokus walau dalam keadaan tertinggal saat bertanding				
7	Saya merupakan orang yang pantang menyerah				
8	Ekspresi wajah saya sangat percaya diri ketika menghadapi pertandingan				
9	Saya sering ingin buang air saat bertanding				
10	Saya merupakan orang yang ceroboh saat bertanding				
11	Saya gemetar saat mau bertanding				
12	Saya keringat dingin saat mau memulai suatu pertandingan				
13	Saya berhati-hati saat sedang bertanding				
14	Fisik saya normal saat mau bertanding				
15	Tubuh saya selalu segar saat bertanding				
16	Saya jarang mengalami keraguan otot				

	(krem) saat bertanding				
17	Saya memiliki keraguan saat bertanding				
18	Kaki saya terasa berat saat sebelum bertanding				
19	Saya tidak bias tidur ketika mau menghadapi pertandingan				
20	Otot-otot saya rileks saat mau bertanding				
21	Saya yakin pada kemampuan fisik saya				
22	Saya sadar tugas dan tanggung jawab saya di dalam tim				
23	Disiplin merupakan kunci mencapai keberhasilan				
24	Saya paham peraturan sepenuhnya				
25	Keterampilan yang saya miliki tidak terlihat ketika situasi saya sedang tertinggal jauh oleh lawan				
26	Saya susah berperan sesuai keinginan tim				
27	Saat bertanding saya mudah tidak konsentrasi				
28	Ketika memenangkan pertandingan saya merasa biasa saja meskipun teman lai terlihat sangat senang				
29	Saya mampu mengeluarkan kemampuan terbaik walaupun dalam situasi tertinggal				
30	Saya lebih mengutamakan kepentingan tim daripada kepentingan pribadi				
31	Saya tetap mengupayakan memberikan yang terbaik walau dalam keadan cedera				
32	Pengorbanan merupakan salah satu yang				

	harus dilakukan untuk mencapai kesuksesan				
33	Saya ragu dan takut saat bertanding				
34	Saya tidak memiliki tujuan saat bertanding				
35	Saya merasa pasrah ketika mengalami kekalahan				
36	Skor pertandingan yang seimbang membuat saya frustrasi				
37	Saya bersaing agar menjadi yang terbaik				
38	Saya senang menjadi salah satu dari kesuksesan tim				
39	Saya tidak pernah menyadari kesalahan saya saat bertanding				
40	Saya merasa capek ketika sedang bertanding				

Link googelfrom

https://docs.google.com/forms/d/1szAKARWqCMKi5TrqBBLbdcNIQD_ohCt1f2Z4jZsG3e4/edit?usp=drivesdk

Lampiran 2 B. Data Variabel Ketangguhan Mental

Responden	x1. 1	x1. 2	x1. 3	x1. 4	x1. 5	x1. 6	x1. 7	x1. 8	x1. 9	x1. 10	x1. 11	x1. 12	x1. 13	x1. 14	X1. 15	X1. 16	x1. 17	x1. 18	x1. 19	Jumlah
1	4	4	4	3	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	3	1	42
2	4	2	4	2	2	3	1	2	3	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	45
3	3	3	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	39
4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	47
5	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	52
6	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	51
7	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	51
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	48
9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	2	3	1	35
10	3	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	43
11	2	1	1	1	4	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	45
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	34
13	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	64
14	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	1	1	2	2	1	3	2	2	4	55
15	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	4	3	58
16	4	2	2	4	1	3	3	1	3	4	4	4	2	1	1	1	3	4	1	64
17	3	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	49
18	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2		3	61
19	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	64
20	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	67
21	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	62
22	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	70

23	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	68
24	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	1		1	54
25	3	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	57
26	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	2	4	80
27	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	76
28	4	2	2	4	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	83
29	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	2	3	4	3	3	3	77
30	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	56
31	4	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	69
32	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	77
33	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	75
34	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	4	1	63
35	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	78
36	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	86
37	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	87
38	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	89
39	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	81
40	3	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	87
41	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	95
42	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	92
43	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	86

Lampiran 3 C. Data Variabel Kecemasan Bermain

responden	y1.1	y.2	y1.3	y1.4	y1.5	y1.6	y1.7	y1.8	y1.9	y1.10	y1.11	y1.12	y1.13	y1.14	y1.15	y1.16	y1.17	jumlah
1	4	4	4	4	1	2	1	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	56
2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	42
3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	60
4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	44
5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	60
6	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	4	3	58
7	4	4	4	4	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	59
8	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	45
9	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	58
10	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	4	3	4	4	4	59
11	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	4	54
12	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	61
13	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	47
14	4	4	4	1	1	4	1	3	3	1	4	4	4	1	1	1	4	45
15	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	63
16	4	4	3	4	1	1	2	4	3	4	3	4	1	1	3	4	1	47
17	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	59
18	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	1	4	4	3	4	4	54
19	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	46
20	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	47
21	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	53
22	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	48
23	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	53

24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	65
25	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	63
26	1	3	3	3	1	4	1	2	2	4	4	2	4	1	4	4	4	4	47
27	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	50	
28	3	3	4	2	3	2	1	3	3	4	4	2	3	2	3	4	3	49	
29	3	4	4	4	1	2	1	3	4	3	4	1	4	3	4	4	3	52	
30	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	61	
31	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	56	
32	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	1	53	
33	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	54	
34	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	61	
35	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	59	
36	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	58	
37	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	57	
38	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	61	
39	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	2	4	4	3	59	
40	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	59	
41	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	53	
42	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	51	
43	4	4	4	4	1	3	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	56	

Lampiran 4 Uji Validitas Ketangguhan Mental

Correlations

	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	X total	
1																						
Pearson Correlation	1	,013	,303	,475**	,218	,093	,296	,079	,406*	,256	,397*	,475**	,023	,059	,196	,280	,191	,331	-,102	,186	,405*	
Sig. (2-tailed)		,947	,103	,008	,247	,626	,112	,679	,026	,171	,030	,008	,904	,755	,300	,135	,313	,074	,591	,324	,026	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
2																						
Pearson Correlation	,013	1	,313	,218	,651**	,628**	,288	,669**	,267	,471**	,437*	,422*	,540**	,674**	,587**	,385*	,525**	,399*	-,105	,385*	,746**	
Sig. (2-tailed)	,947		,092	,248	,000	,000	,122	,000	,153	,009	,016	,020	,002	,000	,001	,036	,003	,029	,579	,036	,000	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3																						
Pearson Correlation	,303	,313	1	,324	,261	,063	,481**	,323	,579**	,350	,488**	,324	,390*	,243	,193	,000	,406*	,382*	,279	,095	,555**	
Sig. (2-tailed)	,103	,092		,081	,164	,739	,007	,082	,001	,058	,006	,081	,033	,195	,306	1,000	,026	,037	,136	,616	,001	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4																						
Pearson Correlation	,475**	,218	,324	1	,466**	,209	,407*	,131	,497**	,426*	,453*	,577**	,189	,301	,234	,265	,360	,442*	-,109	,166	,564**	
Sig. (2-tailed)	,008	,248	,081		,009	,267	,025	,490	,005	,019	,012	,001	,318	,106	,214	,156	,050	,014	,566	,381	,001	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
5																						
Pearson Correlation	,218	,651**	,261	,466**	1	,669**	,080	,619**	,278	,403*	,437*	,544**	,498**	,642**	,631**	,586**	,576**	,293	-,200	,366*	,744**	

5	Sig. (2-tailed)	,247	,000	,164	,009	,000	,673	,000	,138	,027	,016	,002	,005	,000	,000	,001	,001	,116	,288	,047	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	Pearson Correlation	,093	,628**	,063	,209	,669**	1	,194	,391*	,202	,310	,376*	,457*	,334	,633**	,693**	,571**	,331	,415*	-,270	,571**	,661**
x	Sig. (2-tailed)	,626	,000	,739	,267	,000	,305	,032	,285	,096	,040	,011	,071	,000	,000	,001	,074	,023	,149	,001	,000	
6	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	Pearson Correlation	,296	,288	,481**	,407*	,080	,194	1	,140	,305	,503**	,278	,407*	,225	,238	,159	,291	,348	,503**	-,103	,086	,526**
x	Sig. (2-tailed)	,112	,122	,007	,025	,673	,305	,460	,101	,005	,137	,025	,232	,206	,400	,118	,059	,005	,587	,653	,003	
7	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	Pearson Correlation	,079	,669**	,323	,131	,619**	,391*	,140	1	,192	,526**	,301	,201	,502**	,484**	,373*	,374*	,489**	,294	-,169	,176	,604**
x	Sig. (2-tailed)	,679	,000	,082	,490	,000	,032	,460	,309	,003	,107	,287	,005	,007	,042	,041	,006	,115	,372	,352	,000	
8	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	Pearson Correlation	,406*	,267	,579**	,497**	,278	,202	,305	,192	1	,218	,707**	,591**	,191	,255	,262	,326	,294	,632**	,292	,415*	,627**
x	Sig. (2-tailed)	,026	,153	,001	,005	,138	,285	,101	,309	,248	,000	,001	,313	,174	,162	,079	,115	,000	,117	,023	,000	
9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
x	Pearson Correlation	,256	,471**	,350	,426*	,403*	,310	,503**	,526**	,218	1	,391*	,335	,248	,548**	,280	,229	,542**	,306	-,079	,057	,622**

1	Sig. (2-tailed)	,171	,009	,058	,019	,027	,096	,005	,003	,248	,032	,070	,186	,002	,135	,223	,002	,100	,680	,763	,000	
0	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	Pearson Correlation	,397*	,437*	,488**	,453*	,437*	,376*	,278	,301	,707**	,391*	1	,707**	,264	,382*	,460*	,267	,567**	,640**	,073	,586**	,745**
x																						
1	Sig. (2-tailed)	,030	,016	,006	,012	,016	,040	,137	,107	,000	,032	,000	,159	,037	,011	,155	,001	,000	,702	,001	,000	
1	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,475**	,422*	,324	,577**	,544**	,457*	,407*	,201	,591**	,335	,707**	1	,312	,460*	,532**	,564**	,596**	,708**	,073	,564**	,795**
x																						
1	Sig. (2-tailed)	,008	,020	,081	,001	,002	,011	,025	,287	,001	,070	,000	,093	,011	,002	,001	,001	,000	,703	,001	,000	
2	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,023	,540**	,390*	,189	,498**	,334	,225	,502**	,191	,248	,264	,312	1	,481**	,467**	,155	,493**	,258	-,085	,039	,539**
x																						
1	Sig. (2-tailed)	,904	,002	,033	,318	,005	,071	,232	,005	,313	,186	,159	,093	,007	,009	,414	,006	,169	,656	,839	,002	
3	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,059	,674**	,243	,301	,642**	,633**	,238	,484**	,255	,548**	,382*	,460*	,481**	1	,829**	,374*	,447*	,332	-,082	,448*	,735**
x																						
1	Sig. (2-tailed)	,755	,000	,195	,106	,000	,000	,206	,007	,174	,002	,037	,011	,007	,000	,042	,013	,073	,667	,013	,000	
4	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,196	,587**	,193	,234	,631**	,693**	,159	,373*	,262	,280	,460*	,532**	,467**	,829**	1	,516**	,421*	,344	-,141	,516**	,711**
x																						

1	Sig. (2-tailed)	,300	,001	,306	,214	,000	,000	,400	,042	,162	,135	,011	,002	,009	,000	,004	,021	,063	,457	,004	,000	
5	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	Pearson Correlation	,280	,385*	,000	,265	,586**	,571**	,291	,374*	,326	,229	,267	,564**	,155	,374*	,516**	1	,295	,333	-,171	,344	,578**
x																						
1	Sig. (2-tailed)	,135	,036	1,000	,156	,001	,001	,118	,041	,079	,223	,155	,001	,414	,042	,004		,113	,072	,366	,063	,001
6	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,191	,525**	,406*	,360	,576**	,331	,348	,489**	,294	,542**	,567**	,596**	,493**	,447*	,421*	,295	1	,459*	-,027	,221	,710**
x																						
1	Sig. (2-tailed)	,313	,003	,026	,050	,001	,074	,059	,006	,115	,002	,001	,001	,006	,013	,021	,113		,011	,888	,239	,000
7	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,331	,399*	,382*	,442*	,293	,415*	,503**	,294	,632**	,306	,640**	,708**	,258	,332	,344	,333	,459*	1	,000	,500**	,701**
x																						
1	Sig. (2-tailed)	,074	,029	,037	,014	,116	,023	,005	,115	,000	,100	,000	,000	,169	,073	,063	,072	,011		1,000	,005	,000
8	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	-,102	-,105	,279	-,109	-,200	-,270	-,103	-,169	,292	-,079	,073	,073	-,085	-,082	-,141	-,171	-,027	,000	1	,000	-,013
x																						
1	Sig. (2-tailed)	,591	,579	,136	,566	,288	,149	,587	,372	,117	,680	,702	,703	,656	,667	,457	,366	,888	1,000		1,000	,945
9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,186	,385*	,095	,166	,366*	,571**	,086	,176	,415*	,057	,586**	,564**	,039	,448*	,516**	,344	,221	,500**	,000	1	,546**
x																						

20	Sig. (2-tailed)	,324	,036	,616	,381	,047	,001	,653	,352	,023	,763	,001	,001	,839	,013	,004	,063	,239	,005	1,000		,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	X Pearson Correlation	,405*	,746**	,555**	,564**	,744**	,661**	,526**	,604**	,627**	,622**	,745**	,795**	,539**	,735**	,711**	,578**	,710**	,701**	-,013	,546**	1
	o Sig. (2-tailed)	,026	,000	,001	,001	,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,001	,000	,000	,945	,002	
	al N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



Lampiran 5 UJI REABILITAS KETANGGUHAN MENTAL**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,906	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	45,83	70,351	,344	,906
X2	46,23	63,633	,694	,897
X3	46,73	68,892	,505	,903
X4	46,50	69,017	,516	,903
X5	46,53	64,878	,700	,897
X6	46,57	66,461	,609	,900
X7	46,50	65,431	,424	,909
X8	46,90	66,024	,535	,902
X9	46,30	67,734	,579	,901
X10	46,70	67,597	,571	,901
X11	46,37	65,620	,704	,898
X12	46,50	66,741	,768	,897
X13	47,07	69,926	,497	,903
X14	46,83	65,178	,690	,898
X15	46,67	64,989	,659	,898
X16	46,70	68,562	,529	,902
X17	46,63	65,413	,661	,898
X18	46,53	66,464	,657	,899
X19	46,83	74,833	-,090	,916
X20	46,70	68,907	,493	,903

Lampiran 6 UJI VALIDITAS KECEMASAN BERMAIN

Correlations

	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Ytotal	
Y1	Pearson Correlation	1	,845**	,634	,740	,166	,280	,228	,247	,286	,633	,563	,708	,420*	,748**	,259	-,184	,603**	,470**	,339	-,078	,763**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,380	,134	,227	,188	,125	,000	,001	,000	,021	,000	,167	,330	,000	,009	,067	,683	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y2	Pearson Correlation	,845**	1	,598*	,753*	,315	,424*	,232	,346	,241	,736*	,557*	,709*	,421*	,807**	,382*	-,346	,645**	,427*	,280	,019	,796**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,090	,020	,217	,061	,200	,000	,001	,000	,020	,000	,037	,061	,000	,019	,134	,919	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y3	Pearson Correlation	,634**	,598**	1	,787*	,239	,443*	,148	,289	,527*	,685*	,487*	,767*	,542*	,698**	,276	-,195	,927**	,678**	,431*	-,162	,838**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,202	,014	,436	,121	,003	,000	,006	,000	,002	,000	,140	,303	,000	,000	,017	,393	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Y4	Pearson Correlation	,740**	,753**	,787*	1	,267	,340	,162	,280	,344	,862*	,382*	,811*	,407*	,700**	,299	-,318	,800**	,558**	,230	-,086	,784**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,154	,066	,394	,134	,063	,000	,037	,000	,026	,000	,108	,087	,000	,001	,222	,650	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y5	Pearson Correlation	,166	,315	,239	,267	1	,405*	,202	,266	-,184	,087	,216	,217	,239	,267	,211	-,107	,258	,012	,272	-,031	,378*
	Sig. (2-tailed)	,380	,090	,202	,154		,026	,284	,155	,331	,646	,252	,249	,203	,153	,262	,575	,168	,951	,147	,871	,039
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y6	Pearson Correlation	,280	,424*	,443*	,340	,405*	1	,177	,379*	-,042	,299	,341	,266	,163	,417*	,289	-,224	,450*	,138	,608*	,062	,567**
	Sig. (2-tailed)	,134	,020	,014	,066	,026		,349	,039	,826	,109	,065	,156	,390	,022	,122	,233	,013	,468	,000	,746	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y7	Pearson Correlation	,228	,232	,148	,162	,202	,177	1	,039	,279	,093	,460*	,110	,376*	,134	-,171	-,173	,211	,048	,152	-,104	,303
	Sig. (2-tailed)	,227	,217	,436	,394	,284	,349		,837	,136	,627	,010	,561	,041	,480	,365	,361	,264	,802	,423	,585	,104

Y8	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,247	,346	,289	,280	,266	,379 ⁺	,039	1	,030	,211	-,142	,370 ⁺	,050	,414 ⁺	,375 ⁺	-,566 ^{**}	,234	,114	,342	-,100	,388 ⁺
	Sig. (2-tailed)	,188	,061	,121	,134	,155	,039	,837		,877	,262	,453	,044	,792	,023	,041	,001	,213	,548	,064	,599	,034
Y9	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,286	,241	,527 ⁺	,344	-,184	-,042	,279	,030	1	,385 ⁺	,456 ⁺	,276	,333	,411 ⁺	,062	,034	,478 ^{**}	,558 ^{**}	-,104	-,215	,468 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,125	,200	,003	,063	,331	,826	,136	,877		,036	,011	,140	,072	,024	,745	,858	,008	,001	,584	,253	,009
Y10	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,633 ^{**}	,736 ^{**}	,685 ⁺	,862 ⁺	,087	,299	,093	,211	,385 ⁺	1	,299	,706 ⁺	,297	,632 ^{**}	,295	-,244	,739 ^{**}	,743 ^{**}	,180	-,039	,709 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,646	,109	,627	,262	,036		,108	,000	,111	,000	,113	,194	,000	,000	,341	,836	,000
Y11	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,563 ^{**}	,557 ^{**}	,487 ⁺	,382 ⁺	,216	,341	,460 ⁺	-,142	,456 ⁺	,299	1	,421 ⁺	,489 ⁺	,609 ^{**}	-,027	,064	,463 ^{**}	,248	,298	-,027	,622 ^{**}
	Sig. (2-tailed)																					

Y12	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,006	,037	,252	,065	,010	,453	,011	,108		,020	,006	,000	,887	,737	,010	,187	,109	,889	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,708**	,709**	,767*	,811*	,217	,266	,110	,370*	,276	,706*	,421*	1	,362*	,682**	,153	-,261	,746**	,516**	,352	-,095	,721**
Y13	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,249	,156	,561	,044	,140	,000	,020		,050	,000	,419	,163	,000	,003	,057	,617	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,420*	,421*	,542*	,407*	,239	,163	,376*	,050	,333	,297	,489*	,362*	1	,424*	,335	-,024	,475**	,308	,254	,176	,635**
Y14	Sig. (2-tailed)	,021	,020	,002	,026	,203	,390	,041	,792	,072	,111	,006	,050		,020	,070	,899	,008	,098	,175	,353	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,748**	,807**	,698*	,700*	,267	,417*	,134	,414*	,411*	,632*	,609*	,682*	,424*	1	,365*	-,229	,617**	,476**	,366*	,007	,835**
Y14	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,153	,022	,480	,023	,024	,000	,000	,000	,020		,048	,224	,000	,008	,047	,970	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Y15	Pearson Correlation	,259	,382*	,276	,299	,211	,289	-,171	,375*	,062	,295	-,027	,153	,335	,365*	1	-,039	,268	,174	,120	,295	,483**
	Sig. (2-tailed)	,167	,037	,140	,108	,262	,122	,365	,041	,745	,113	,887	,419	,070	,048		,837	,152	,357	,529	,113	,007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y16	Pearson Correlation	-,184	-,346	-,195	-,318	-,107	-,224	-,173	,566*	,034	-,244	,064	-,261	-,024	-,229	-,039	1	-,255	,093	-,044	,490**	-,096
	Sig. (2-tailed)	,330	,061	,303	,087	,575	,233	,361	,001	,858	,194	,737	,163	,899	,224	,837		,174	,624	,818	,006	,614
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y17	Pearson Correlation	,603**	,645**	,927*	,800*	,258	,450*	,211	,234	,478*	,739*	,463*	,746*	,475*	,617**	,268	-,255	1	,632**	,341	-,175	,796**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,168	,013	,264	,213	,008	,000	,010	,000	,008	,000	,152	,174		,000	,065	,356	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y18	Pearson Correlation	,470**	,427*	,678*	,558*	,012	,138	,048	,114	,558*	,743*	,248	,516*	,308	,476**	,174	,093	,632**	1	,240	-,136	,615**
	Sig. (2-tailed)	,009	,019	,000	,001	,951	,468	,802	,548	,001	,000	,187	,003	,098	,008	,357	,624	,000		,201	,474	,000

Y19	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,339	,280	,431*	,230	,272	,608*	,152	,342	-,104	,180	,298	,352	,254	,366*	,120	-,044	,341	,240	1	,184	,525**
	Sig. (2-tailed)	,067	,134	,017	,222	,147	,000	,423	,064	,584	,341	,109	,057	,175	,047	,529	,818	,065	,201		,331	,003
Y20	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	-,078	,019	-,162	-,086	-,031	,062	-,104	-,100	-,215	-,039	-,027	-,095	,176	,007	,295	,490**	-,175	-,136	,184	1	,109
	Sig. (2-tailed)	,683	,919	,393	,650	,871	,746	,585	,599	,253	,836	,889	,617	,353	,970	,113	,006	,356	,474	,331		,566
Ytotal	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	,763**	,796**	,838*	,784*	,378*	,567*	,303	,388*	,468*	,709*	,622*	,721*	,635*	,835**	,483*	-,096	,796**	,615**	,525*	,109	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,039	,001	,104	,034	,009	,000	,000	,000	,000	,000	,007	,614	,000	,000	,003	,566	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 7 LAMPIRAN UJI REABILITAS KECEMASAN BERMAIN**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	59,87	50,395	,724	,842
Y2	59,77	50,668	,780	,842
Y3	59,63	49,206	,821	,838
Y4	59,73	49,513	,756	,840
Y5	60,47	52,602	,290	,857
Y6	60,27	52,409	,477	,850
Y7	59,87	52,671	,237	,861
Y8	60,30	51,666	,278	,861
Y9	60,50	49,086	,365	,860
Y10	59,70	51,390	,689	,845
Y11	60,37	50,102	,565	,846
Y12	59,73	50,547	,704	,843
Y13	60,13	50,326	,580	,846
Y14	59,87	48,464	,808	,837
Y15	61,10	50,369	,351	,858
Y16	60,83	58,351	-,216	,874
Y17	59,57	51,289	,787	,844
Y18	59,67	51,126	,575	,847

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/7/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/7/22

Y19	60,33	52,368	,429	,852
Y20	61,00	56,069	,000	,867

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	X	Y	Unstandardized Residual
N	43	43	43
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	40,23	54,47
	Std. Deviation	7,041	6,017
	Absolute	,160	,140
Most Extreme Differences	Positive	,068	,102
	Negative	-,160	-,140
Kolmogorov-Smirnov Z	1,049	,919	,736
Asymp. Sig. (2-tailed)	,221	,367	,651

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

b. Uji linearitas

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	ketangguhan mental ^b		Enter

a. Dependent Variable: kecemasan bermain

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,486 ^a	,236	,218	5,323

a. Predictors: (Constant), ketangguhan mental

b. Dependent Variable: kecemasan bermain

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	359,194	1	359,194	12,679	,001 ^b
	Residual	1161,503	41	28,329		
	Total	1520,698	42			

a. Dependent Variable: kecemasan bermain

b. Predictors: (Constant), ketangguhan mental

Coefficients^a

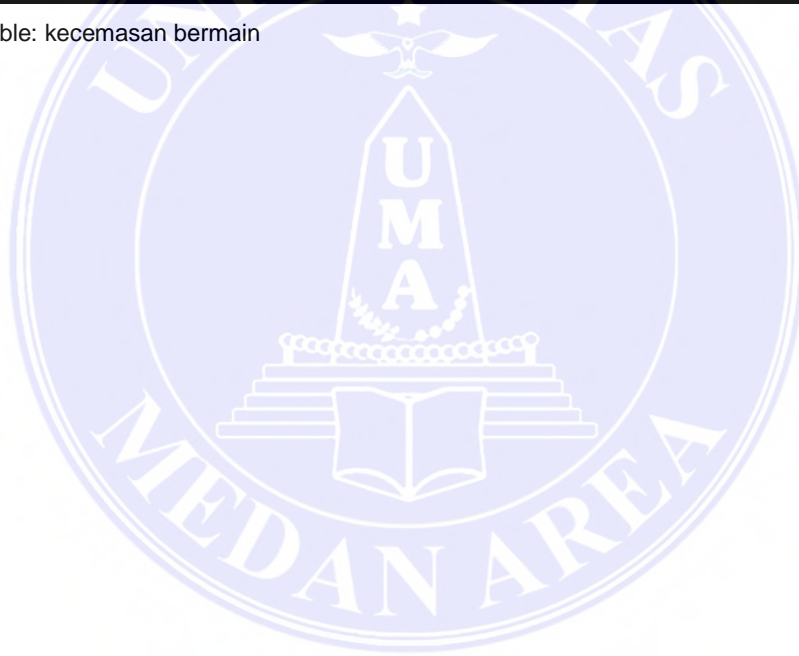
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	69,824	4,389	15,908	,000
	ketangguhan mental	-,364	,102	-,486	,001

a. Dependent Variable: kecemasan bermain


Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	49,82	61,82	54,47	2,924	43
Residual	-12,186	9,723	,000	5,259	43
Std. Predicted Value	-1,588	2,516	,000	1,000	43
Std. Residual	-2,290	1,827	,000	,988	43

a. Dependent Variable: kecemasan bermain



Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolang Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1307/FPSI/01.10/XI/2021 11 November 2021
 Lampiran : -
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
Sepak Bola Spirit Simole di Karo
 di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:


Nama : Geraldo Selfiana Fransiskus Ginting
 NPM : 178600377
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Sepak Bola Spirit Simole di Karo, Jl. Besar Kaban Jahe Bunuraya, Kaban Jahe, Kabupaten Karo, Sumatera Utara, 22171** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bermain Pada Siswa Sepak Bola Spirit Simole Di Karo"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.




Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.


Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



an Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik,
Andi Alita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip



**SEKOLAH SEPAK BOLA
SPIRIT SIMOLE**

Alamat : Jln Kaban Jahe – Bunuraya
Kaban Jahe, Kab Karo, Sumatera Utara Kode Pos 22111

SURAT KETERANGAN
Nomor : 09.015/SS/XI/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini, kepala sekolah sepak bola spirit simole, Kaban Jahe, Kab Karo, Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Geraldo Selfiana Fransiskus Ginting
NPM : 178600377
Fakultas : Psikologi
Prigram Studi : Psikologi

Benar yang bersangkutan telah mengadakan penelitian di Sekolah Sepak Bola Spirit Simole pada tanggal 5 sd 15 oktober 2021 dengan judul skirpsi Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bermain Pada Siswa Sepak Bola Spirit Simole.

Dan kami harapkan tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi. Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kaban Jahe, 19 Nember 2021

