

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET BULU TANGKIS PB
INDOCAFE DI MEDAN**

SKRIPSI

OLEH:

**RIRIN HEIDE AGUSTIA SITINJAK
168600357**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET BULU TANGKIS PB INDOCAFE DI MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan

Area



Oleh :

RIRIN HEIDE AGUSTIA SITINJAK

16.860.0357

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2022

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN
PADA ATLET PB INDOCAFE DI MEDAN

NAMA MAHASISWA : RIRIN HEIDE AGUSTIA SITINJAK

JURUSAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Disetujui Oleh

Komisi Pembimbing

Pembimbing

(Azhar Aziz, S.Psi, MA)

Mengetahui

Kepala Bagian

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Dekan

(Hasanudin, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

TANGGAL SIDANG

15 September 2022

DIPERTAHANKAN DIDEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

Pada Tanggal
15 September 2022

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

DEKAN

(Hasanuddin)



Dewan Penguji

1. Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi
2. Doli Maulana Gama Samudera Lubis, S.Psi, M.Psi
3. Azhar Aziz, S.Psi, MA
4. Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi

Tanda Tangan

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : RIRIN HEIDE AGUSTIA SITINJAK

NPM : 168600357

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan 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 Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet PB Indocafe di Medan. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 15 September 2022
Yang menyatakan:


RIRIN HEIDE AGUSTIA SITINJAK

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ririn Heide Agustia Sitinjak

NIM :168600357

Tahun Terdaftar :2022

Program Studi : Psikologi Perkembangan

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 di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari 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, 15 September 2022



Ririn Sitinjak
Ririn Sitinjak
16.860.0357

MOTTO

“Jangan terlalu berharap besar untuk meminta bantuan org lain. Kalau masih bisa sendiri, lakukan sendiri dan belajar untuk mandiri. Karna di dunia tidak ada lagi yg bisa dipercaya kecuali Tuhan dan dirimu sendiri. Karena rasa kecewa muncul dari ekspetasi mu yg tidak sesuai dengan realita mu”

(RIRIN HEIDE AGUSTIA SITINJAK)

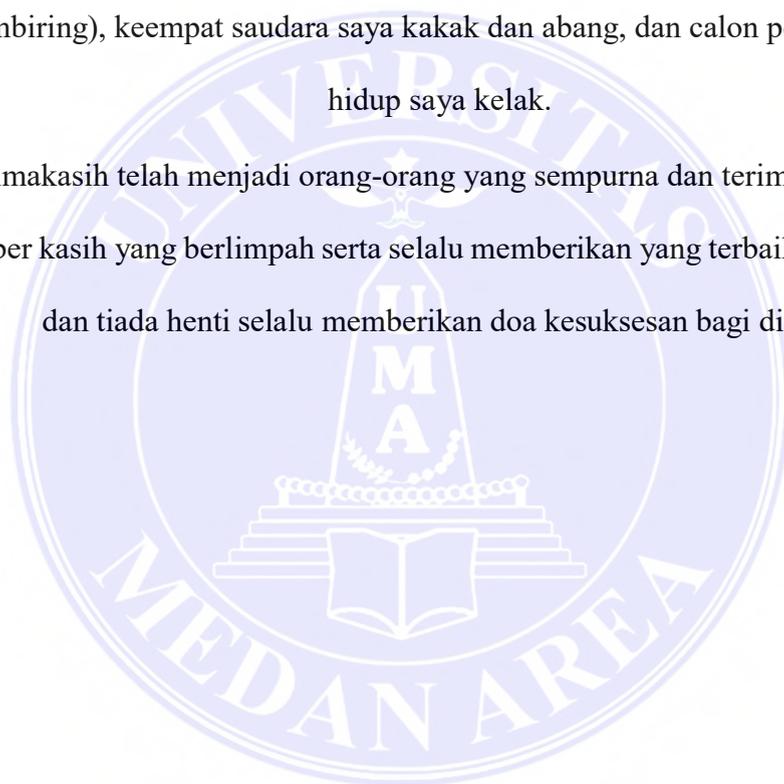


PERSEMBAHAN

Puji syukur senantiasa kami panjatkan kehadiran Tuhan YME karena atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan lancar dan tepat waktu.

Segala perjuangan saya hingga titik ini saya persembahkan untuk orang-orang yang tercinta, kedua orang tua (Alm. Tanjung Sitinjak dan ibu Sada Arih Br. Sembiring), keempat saudara saya kakak dan abang, dan calon pendamping hidup saya kelak.

Terimakasih telah menjadi orang-orang yang sempurna dan terimakasih atas sumber kasih yang berlimpah serta selalu memberikan yang terbaik untuk saya dan tiada henti selalu memberikan doa kesuksesan bagi diriku



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai dengan saat ini penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Psikologi Fakultas Universitas Medan Area. Karya tulis ilmiah ini berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet PB Indocafe di Medan”.

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kurangnya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah.

Medan, 15 September 2022

(Ririn Heide Agustia Sitinjak)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet PB Indocafe di Medan “. Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dan merupakan suatu tahapan dalam meraih gelar sarjana Strata Satu (S-1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA., selaku Ketua Yayasan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramadan, M.Eng, M.Sc selaku rector Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin, Ph. D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, M.M, M.Psi,Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan selaku sekretaris yang telah memberikan saran dan berbaik hati kepada peneliti.
5. Bapak Hairul Anwar Dalimunthe S.Psi, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
6. Ibu Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog selaku Kepala Bagian Psikologi Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

7. Bapak Azhar Aziz, S.Psi, MA selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
8. Bapak Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi selaku ketua yang telah memberikan saran dan berbaik hati kepada peneliti.
9. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti dan para staf tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan proposal penelitian.
10. Ucapan terimakasih dan penghargaan yang tulus serta cinta dan kasih sayang kepada kedua orang tua, Alm. Tanjung Sitinjak dan Ibunda Sada Arih Br. Sembiring, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Kepada kakak dan abang saya yang sudah mendukung saya, yang selalu memberikan semangat, dan seluruh keluarga besar yang dengan penuh kesabaran dan kasih sayang selalu memberikan dorongan, bimbingan, nasihat dan doa bagi kesuksesan peneliti.
11. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2016 Kelas Reguler B.3.
12. Kepada PB Indocafe Medan yang telah memberikan izin peneliti untuk menyebarkan angket dan memberikan motivasi dan pembelajaran yang berharga untuk saya, serta para atlet yang telah meluangkan waktu untuk mengisi angket yang diberikan serta memberikan dukungan untuk peneliti dalam menyusun skripsi.
13. Semua pihak yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Medan, 15 September 2022

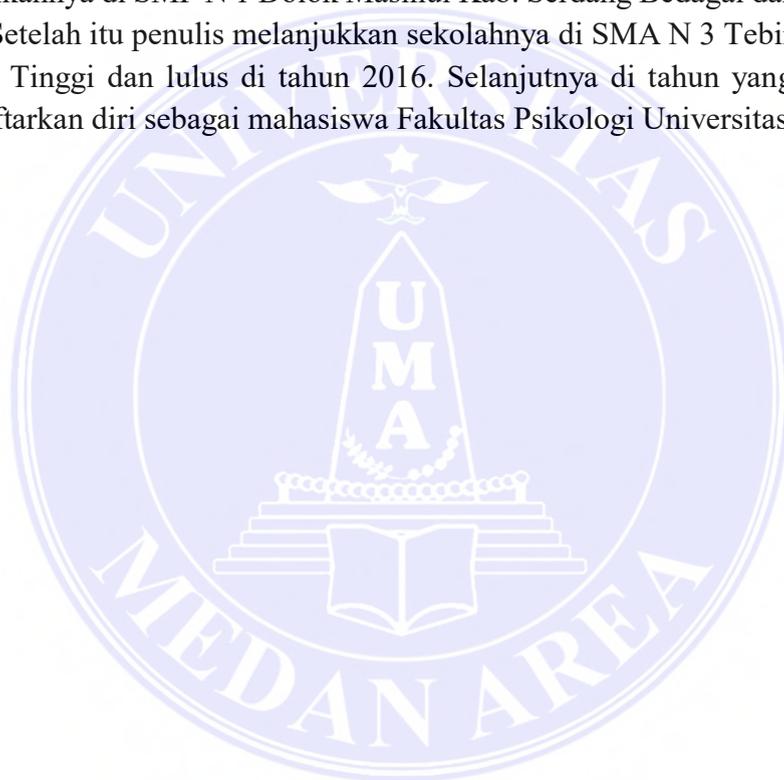
Ririn Heide Agustia Sitinjak

16.860.0357

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ririn Heide Agustia Sitinjak, dan berjenis kelamin perempuan. Penulis dilahirkan di Padang Sidempuan pada tanggal 26 Agustus 1999, beragama kristen protestan, Anak kandung dari Alm. Bapak Tanjung Sitinjak dan ibu Sada Aarih Br. Sembiring. Penulis merupakan putri keempat dari 5bersaudara.

Ketika usia 5 tahun penulis memulai pendidikan di SD Sari Putra Kota Padang Sidempuan, Kabupaten Tapanuli Selatan. Penulis pun melanjutkan pendidikannya di SMP N 1 Dolok Masihul Kab. Serdang Bedagai dan lulus di tahun 2013. Setelah itu penulis melanjutkan sekolahnya di SMA N 3 Tebing Tinggi Kota Tebing Tinggi dan lulus di tahun 2016. Selanjutnya di tahun yang sama penulis mendaftarkan diri sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

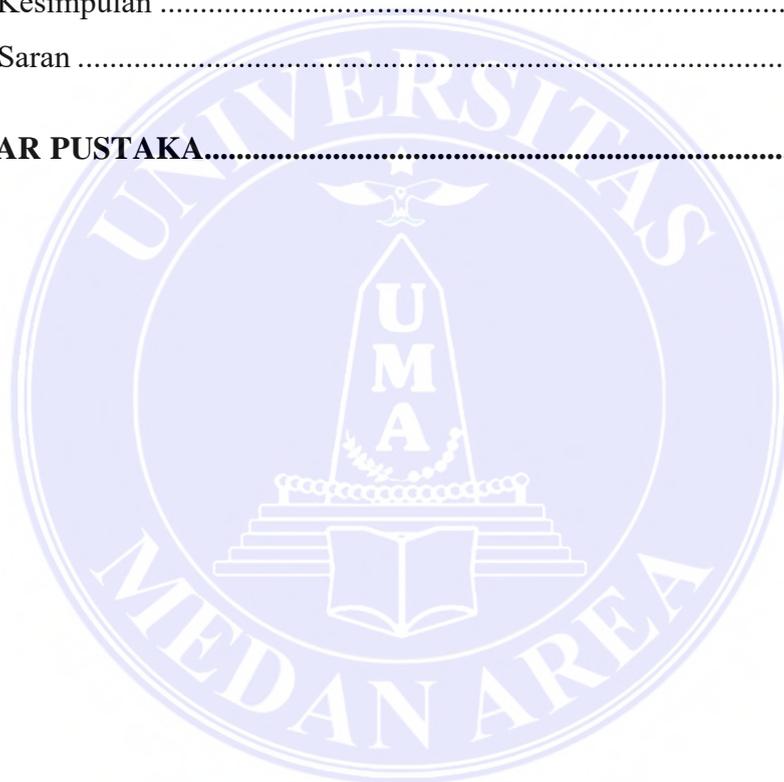


DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN.....	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kecemasan	9
2.1.1 Defenisi Kecemasan	9
2.1.2 Defenisi Kecemasan Bertandingan	11

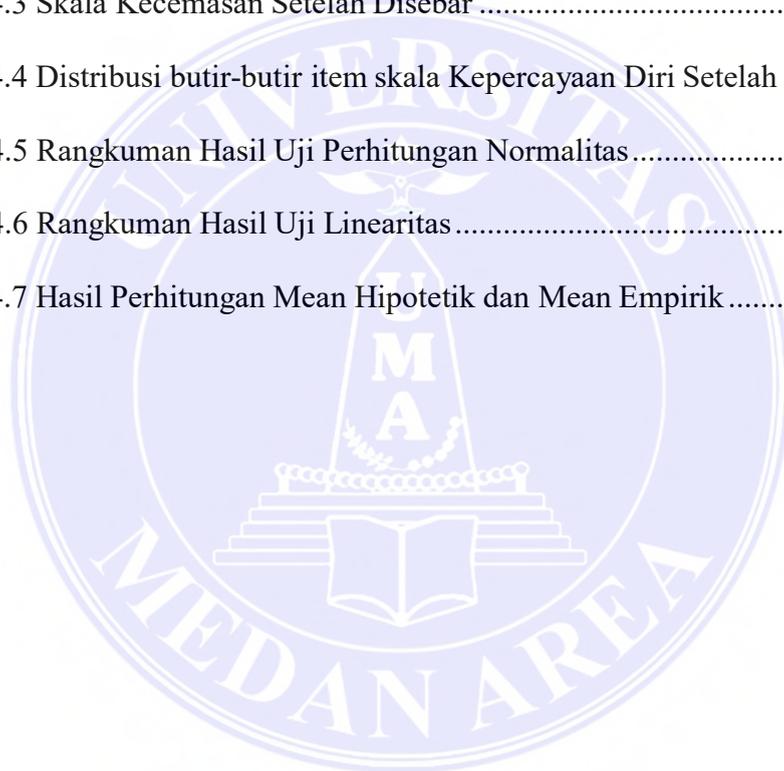
2.1.3 Faktor-faktor Kecemasan Bertanding.....	12
2.1.4 Aspek-aspek Kecemasan Bertanding	14
2.1.5 Gejala-Gejala Kecemasan Bertanding.....	19
2.1.6 Jenis-Jenis Kecemasan Bertanding	21
2.1.7 Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Perilaku Individu	22
2.2 Kepercayaan Diri.....	24
2.2.1 Defenisi Kepercayaan Diri.....	24
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	25
2.2.3 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	29
2.2.4 Ciri-Ciri Individu yang Percaya Diri.....	32
2.2.5 Pembentukan Kepercayaan Diri.....	35
2.3 PB Indocafe	37
2.4 Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	39
2.5 Kerangka Konseptual	43
2.6 Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
3.1 Tipe Penelitian.....	45
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	45
3.3 Definisi Operasional	46
3.4 Subjek Penelitian	47
3.5 Teknik Pengambilan Sampel	47
3.6 Pengumpulan Data.....	48
3.7 Validitas dan Realibilitas	51
3.8 Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	55
4.2 Persiapan Penelitian.....	56
4.2.1 Persiapan Administrasi	56

4.2.2 Persiapan Alat Ukur	56
4.3 Analisa Data dan Hasil Penelitian	58
4.3.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	59
4.3.2 Uji Normalitas.....	61
4.3.3 Uji Linearitas.....	62
4.3.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	63
4.4 Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72



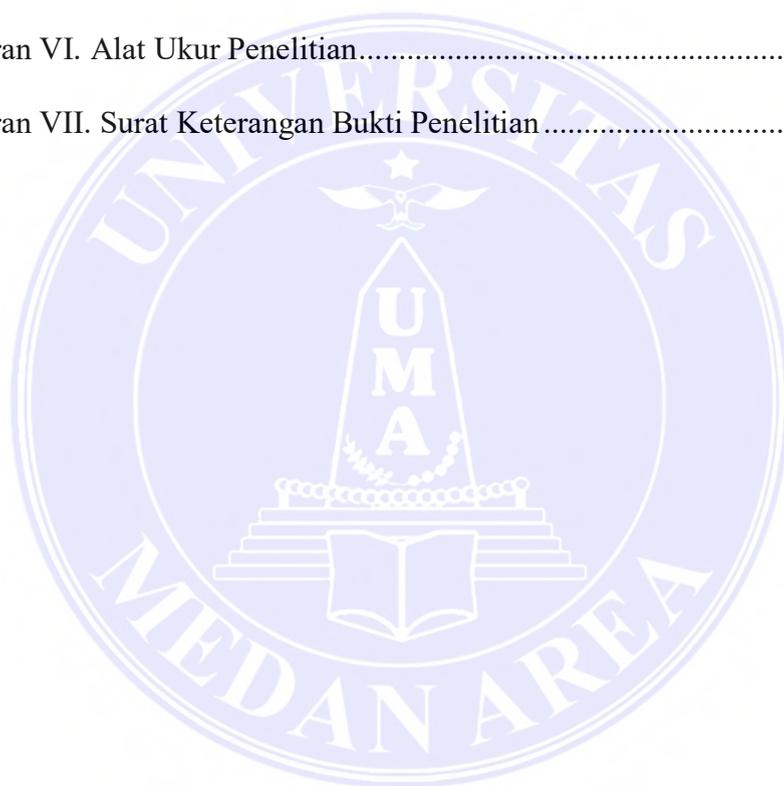
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert	49
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri dan Skala Kecemasan	50
Tabel 4.1 Distribusi butir-butir item skala Kecemasan Sebelum Disebar.....	57
Tabel 4.2 Distribusi butir-butir item skala Kepercayaan Diri Sebelum Disebar	58
Tabel 4.3 Skala Kecemasan Setelah Disebar	60
Tabel 4.4 Distribusi butir-butir item skala Kepercayaan Diri Setelah Disebar	61
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Perhitungan Normalitas	62
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Linearitas	63
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Data Mentah Penelitian	75
Lampiran II. Uji Validitas dan Rehabilitas Skala	78
Lampiran III. Uji Normalitas	84
Lampiran IV. Uji Linearitas	86
Lampiran V. Uji Hipotesis	89
Lampiran VI. Alat Ukur Penelitian.....	92
Lampiran VII. Surat Keterangan Bukti Penelitian	98



ABSTRAK

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan

Oleh : Ririn Heide Agustia Sitinjak

NPM : 168600357

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kepercayaan diri dan skala kecemasan dimana yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah atlet bulu tangkis PB Indocafe di Medan yang berjumlah 30 atlet. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut: hipotesis yang diajukan didalam penelitian ini berbunyi “Terdapat korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet PB Indocafe Medan”. Hasil ini dibuktikan dengan diperoleh hasil-hasil sebagai berikut : 1. Hipotesis yang diajukan diterima, artinya ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan, dimana $r_{xy} = -0,861$ dengan signifikan $p = 0,000 < 0,050$. 2. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,742$. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 74,2%. 3. Berdasarkan perbandingan kedua nilai (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 87,5 lebih besar dari nilai rata-rata empirik 81,00, dan kecemasan tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 67,5 lebih kecil dari nilai rata-rata empirik 75,54. 3. Berdasarkan perbandingan kedua nilai (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 87,5 lebih besar dari nilai rata-rata empirik 81,00, dan kecemasan tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 67,5 lebih kecil dari nilai rata-rata empirik 75,54.

Dari hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Kecemasan, atlet

ABSTRACT

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan

**Oleh : Ririn Heide Agustia Sitinjak
NPM : 168600357**

The scale used in this study is the self-confidence scale and the anxiety scale where the subjects in this study are PB Indocafe badminton athletes in Medan, totaling 30 athletes. The data analysis method used in this study is a purposive sampling technique, so the following results can be obtained: the hypothesis proposed in this study reads "There is a negative correlation between self-confidence and anxiety about facing matches in PB Indocafe Medan athletes". This result is evidenced by the following results: 1. The proposed hypothesis is accepted, meaning that there is a negative relationship between self-confidence and anxiety, where $r_{xy} = -0.861$ with a significant $p = 0.000 < 0.050$. 2. The determinant coefficient (r^2) of the relationship between the independent variable X and the dependent variable Y is $r^2 = 0.742$. This shows that self-confidence contributes to anxiety by 74.2%. 3. Based on the comparison of the two values (hypothetical and empirical), it can be stated that self-confidence is high because the hypothetical average value of 87.5 is greater than the empirical average value of 81.00, and anxiety is classified as high because the average value the hypothetical 67.5 is smaller than the empirical mean value of 75.54. 3. Based on the comparison of the two values (hypothetical and empirical), it can be stated that self-confidence is high because the hypothetical average value of 87.5 is greater

than the empirical average value of 81.00, and anxiety is high because the hypothetical average value is 67 .5 is smaller than the empirical mean value of 75.54. From the results of this study, the proposed hypothesis is accepted.

Keywords: Confidence, Anxiety, athletes



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan menjadi andalan masyarakat Indonesia. Melalui olahraga ini nama Indonesia terkenal di dunia internasional.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat multi dimensional sehingga banyak faktor ikut berperan dalam mewujudkan keberhasilannya. Disamping faktor fisik, faktor mental pun memiliki peran yang sangat menentukan terutama ketika atlet melakukannya untuk mencapai puncak prestasi dalam situasi yang sangat kompetitif. Di lapangan sering kita lihat seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan/perlombaan dan akhirnya mengalami kekalahan. Namun, ketika dalam kondisi pertandingan atlet Indonesia sering tidak dapat mengeluarkan seluruh kemampuan yang dimiliki secara maksimal. Hal tersebut disebabkan karena atlet Indonesia kurang mempunyai motivasi menjadi juara sehingga dalam latihan terlihat kurang bersemangat dan kurang berdisiplin. Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi atlet,

antara lain faktor individu yaitu kebutuhan/ kecemasan, minat, dan harapan/ keyakinan serta faktor lingkungan yaitu adanya norma standar yang harus dicapai, adanya situasi kompetisi, jenis tugas dan situasi menantang.

Kecemasan atau anxiety dapat dialami oleh semua orang yang berbentuk perasaan tegang, rasa tidak aman dan kekawatiran. Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet dalam situasi kompetisi. Kecemasan merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan ada dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet (Gunarsa, 2008). Namun pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005). Taylor, mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Adanya kecemasan yang berlebihan pada seorang atlet, nantinya akan memerlukan penanganan khusus saat latihan agar terbentuk kondisi psikologis yang dapat menunjang performa atlet bersangkutan.

Faktor psikologis sangat penting dalam dunia olahraga karena berfungsi sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. Hal ini dikarenakan 80% faktor kemenangan atlet ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). Peran pelatih sangat besar dalam menyiapkan mental atlet ketika akan

menghadapi pertandingan. Pelatih harus mampu menjadi teman sekaligus mentor yang nyaman secara emosional bagi atletnya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Prasetya Supriyono, dan Ramli (2009) mengungkapkan bahwa kecemasan berasal dari gangguan konsentrasi dan perhatian yang kemudian memberi pengaruh pada gejala psikis lainnya misal perubahan emosi dan menurunnya motivasi serta rasa percaya diri dan hal tersebut juga berdampak pada kondisi fisik atlet. Pada penelitian Soltani, Zamani dan Nazerian (2011) mengungkapkan bahwa perbandingan antara atlet individual dengan atlet dalam tim menunjukkan bahwa atlet individual lebih besar kecemasan trait namun rendah kepercayaan dirinya, dan komponen kognitif dari state anxiety dan kepercayaan diri memiliki hubungan negatif. Artinya semakin tinggi state anxiety-nya maka semakin rendah kepercayaan dirinya. Ciri-ciri tersebut dapat dikategorikan kedalam bentuk kecemasan menurut Nevid, Rathus Grenee (2003) berupa gelisah dan gugup, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, banyak berkeringat, pusing, mual, wajah memerah dan mudah marah.

Berdasarkan dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih senior dari cabang olahraga bulu tangkis PB INDOCAFE MEDAN yaitu pak Hendra masih terdapat beberapa atlet yang mengikuti kejuaraan dan merasa takut menjelang pertandingan dimulai. Hal ini dapat disimpulkan dari hasil beberapa pertanyaan yang dibuat oleh peneliti dan dijawab oleh pelatih, sebagai berikut:

“Tingkat antar club, tingkat kejuaraan cab. Medan, kejuaraan daerah, kejuaraan nasional. Pada tahun 2019 pernah mengikuti pertandingan tingkat antar club di Pekanbaru, kemudian pernah juga di Jakarta, Jateng, Bali, Jatim, dan Samarinda. Dalam setahun biasanya 9-10 kali mengikuti pertandingan dengan tingkat kejuaraan yang berbeda-beda.”

“Memberikan motivasi-motivasi supaya sungguh-sungguh dalam berlatih dan bertanding.”

“Beberapa pasti ada. Namun sebagai pelatih, kita tetap mendampingi mereka.”

“Biasanya lawan mereka mungkin dari segi fisik lebih besar dari dirinya atau lebih senior sehingga timbul rasa cemas akan kekalahan, faktor dari tuntutan pelatih ataupun keluarga, suasana dilapangan, penonton yang ramai, latihan yang kurang, takut cedera, dan masih banyak lagi.”

“Keringat dingin, gemetar, gelisah. Biasanya yang baru ikut pertandinga.”

“Tergantung kualitas mereka dan tidak dipaksa.”

“Tergantung kemauan, tapi sebelum itu koreksi diri dimana kekurangan dan kelebihan”

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, peneliti menyimpulkan atlet yang mengalami kecemasan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya jika ia mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab yang khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006). Pinenda, 2011 menjelaskan bahwa kecemasan bertanding adalah kecenderungan untuk menilai situasi mengancam sebagai bahaya dan menanggapi sesuai dengan perasaan ketegangan dan ketakutan yang dirasakan atlet ketika akan bertanding. Kecemasan ini dengan cepat meningkat segera sebelum bertanding dan cepat menurun setelah itu.

Husdarta (2010) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan dapat berdampak negatif terhadap atlet.

Selain usaha yang keras untuk mencapai prestasi memerlukan rasa percaya diri, karena tanpa rasa percaya diri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang diimpikan dan diinginkan. Menurut Komarudin (2013) dengan kepercayaan diri yang kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya. Individu menjadi tegang dan putus asa. Keadaan ini akan merugikan individu itu untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Kurang percaya diri membuatnya cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang dialaminya. Dalam dunia pementasan sering kali dihadapkan pada situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan akan membuat individu menjadi cemas. Kecemasan itu muncul ketika menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa yang menjadi kurang percaya diri.

Dalam mengelola kecemasan menjelang pertandingan, seorang atlet salah satunya harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Komarudin, 2013). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan. Dalam menyongsong pertandingan, atlet harus memiliki keyakinan agar dapat memenangkan permainan tersebut (Gunarsa, 2004). Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet sehingga dapat menampilkan performanya secara maksimal. Menurut Rini (Widyarini, 2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang

dihadapinya. Mereka bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggungjawab atas segala perbuatan yang dilakukan. Menurut Komarudin (2013) kepercayaan diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggungjawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Kepercayaan diri dapat dijadikan modal besar bagi para atlet PB INDOCAFE, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang. Orang yang percaya diri yakin akan kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Ketika berbicara mengenai menang dan kalah, menang dalam suatu pertandingan merupakan sebuah prestasi. Prestasi adalah bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor penunjangnya.

Berdasarkan uraian diatas muncul pertanyaan pada diri peneliti yaitu apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan? sehingga penulis tertarik melakukan penelitian tentang **“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : saat jadwal pertandingannya diumumkan atlet menjadi takut, berkeringat, tangannya dingin, mual namun tidak sampai muntah, badan menjadi lemas, dan performa yang optimal.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini menetapkan batasan masalah yaitu pada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan. Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosi negatif atlet yang tidak menyenangkan yang bisa berwujud sebagai rasa takut, khawatir, gelisah, cemas terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, sedangkan kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam mengikuti berbagai pertandingan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang dikemukakan peneliti dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungannya kecemasan dengan kepercayaan diri pada atlet saat menghadapi pertandingan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet.
3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi pertandingan atlet.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang ilmu psikologi khususnya bidang ilmu psikologi perkembangan, yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan penambahan wawasan bagi penulis, PB Indocafe dan pembaca mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan.
- b. Menjadi motivasi bagi atlet sehingga menjadi percaya diri dalam menghadapi pertandingan
- c. Memberikan masukan bagi atlet mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan sehingga para atlet dapat mengoptimalkan kemampuannya dan meminimalisir kemungkinan gangguan yang disebabkan oleh kecemasan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Defenisi Kecemasan

Kecemasan dalam Kamus Lengkap Psikologi adalah perasaan berisikan campuran ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, selain itu dapat juga diartikan sebagai dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Menurut Hawari (2011) kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (reality testing ability), kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisikan keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006).

Namun pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005).

Carlson (2000) menjelaskan kecemasan sebagai rasa takut dan antisipasi terhadap nasib buruk di masa yang akan datang. Kecemasan ini memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu aktivitas dan objek yang jika seseorang melihat gejala itu maka ia akan merasa cemas. Hillgard (1996) menggambarkan kecemasan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan yang setiap saat dialami.

Hadi (1989) mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi yang berhubungan dengan situasi tertentu yang dianggap mengancam, dan kebanyakan orang yang telah mengalami situasi tersebut perasaannya menjadi takut. Atkinson (2001) menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan” dan “rasa takut” yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari takut; suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman (Alwisol, 2011). Beberapa individu dapat menyelesaikan masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, kecemasan seharusnya sebagai respon yang wajar terhadap tekanan yang mengancam kehidupan seseorang karena dianggap sebagai pengalaman emosional yang berlangsung sangat singkat karena kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan.

2.1.2 Defenisi Kecemasan Bertanding

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet dalam situasi kompetisi. Kecemasan merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan ada dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet (Gunarsa, 2008). Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000).

Persepsi atau tanggapan dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka individu tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan. Berbagai respons tubuh muncul akibat adanya kecemasan dalam diri, baik berupa respon fisiologis maupun respon psikologis. Respon psikologis yang muncul antara lain gelisah, tremor, gugup, bicara cepat dan tidak ada koordinasi, menarik diri, menghindar, gangguan perhatian, konsentrasi hilang, mudah lupa, salah tafsir, blocking, bingung, lapangan persepsi menurun, kesadaran diri yang berlebihan, khawatir yang berlebihan, obyektifitas menurun, takut kecelakaan, takut mati dan

lain-lain, tidak sabar, tegang, neurosis, tremor, gugup yang luar biasa, sangat gelisah dan lain-lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan system tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang depresi dan menekan.

2.1.3 Faktor-faktor Kecemasan Bertanding

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapi. Hawari (2006) menyatakan ada beberapa faktor penyebab kecemasan :

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya, perasaan cemas ini lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas dalam pikiran.
- b. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, yang paling sederhana adalah kecemasan yang umum yaitu perasaan

Menurut Singgih yang dikutip Endang (2011) Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat

kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan, Begitu pula atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.”

Menurut Endler (dalam Cox, 2002) ada empat faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

a. Ketakutan akan kegagalan

Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

b. Ketakutan akan cedera fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

c. Ketakutan akan penilaian sosial

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Pate et al menjelaskan bahwa kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.

d. Situasi pertandingan yang ambigu

Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.

e. Kekacauan terhadap latihan rutin

Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor lainnya seorang atlet mengalami kecemasan saat pertandingan antara lain: latar belakang atlet itu sendiri, kegagalan atau keberhasilan pada pertandingan yang lalu, keadaan tempat pertandingan, fasilitas penerangan, makanan, cuaca, porsi latihan yang kurang, dan lain sebagainya.

2.1.4 Aspek-aspek Kecemasan Bertanding

Aspek-aspek kecemasan adalah kecemasan menghadapi kompetisi menurut Hartanti (2004) yang dapat timbul pada individu dalam situasi kompetitif(situasi pertandingan) adalah sebagai berikut:

a. Keluhan Somatik (*Somatic Complains*)

Adalah suatu bentuk penyakit mental yang menyebabkan seseorang mengeluhkan satu atau lebih gejala penyakit. Misalnya, rasa nyeri, sakit perut, sakit kepala, gangguan pernapasan, termasuk juga masalah seksual.

b. Ketakutan akan kegagalan (*Fear of Failure*)

Ketakutan akan kegagalan adalah serangkaian usaha antisipasi terhadap konsekuensi negatif terhadap kegagalan, dan tidak adanya harapan untuk sukses. Ketakutan akan kegagalan bisa muncul dari konsekuensi negatif yang mengancam diri karena kegagalan atau ketidakberhasilan.

c. Perasaan tidak mampu (*Feelings of Inadequacy*)

Perasaan tidak mampu atau ketidakberdayaan yang didapatnya tersebut, maka akan terjadi sederetan panjang pemikiran negatif, pemikiran mengalahkan diri, berburuk sangka, over generalization dan segala yang berkaitan dengan “ketidakberdayaan”.

d. Kehilangan kontrol (*Lost of Control*)

Adalah kemampuan seseorang yang tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan tidak dapat diterima oleh lingkungannya. Kehilangan kontrol diri juga didefinisikan sebagai kapasitas manusia untuk mengendalikan respon terutama dalam fungsinya untuk beradaptasi dengan norma ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka panjang.

e. Kesalahan (*Guilt*)

Kesalahan di mana istilah ini merujuk pada konsep dalam hukum, etika, dan ilmu pengetahuan. Secara umum, kesalahan ataupun kekeliruan biasanya merujuk pada situasi di mana sesuatu itu salah, keliru, tidak tepat, ataupun salah hitung tergantung dari konteksnya. Secara rinci, kejadian "salah" merujuk pada situasi di mana seorang individu telah melakukan kesalahan ataupun mengambil keputusan yang tidak tepat.

Sejalan dengan itu Priest dan Hawari (2000) meyakini kecemasan terdiri dari dua aspek, yaitu :

1. Aspek Fisiologis

Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau tergantung pada gejala fisik terutama pada sistem syaraf pusat. Berikut uraiannya :

- a. Ketegangan motorik atau alat gerak berupa gemetar, tegang, gelisah, muka memerah, tidak dapat santai, mudah kaget, dan kening berkerut.
- b. Hiperaktivitas syaraf autonom berupa berkeringat berlebihan, jantung berdebar-debar, merasa dingin, telapak tangan/kaki berkeringat, mulut kering, pusing, kepala terasa dingin, kesemutan, mual, sering buang air seni, diare dan muka merah atau pucat.

2. Aspek Psikologis

- a. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang berupa cemas, khawatir, takut, berpikir berulang, dan membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.
- b. Kewaspadaan berlebihan berupa mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, susah konsentrasi, susah tidur, merasa ngeri, mudah tersinggung, dan tidak sabar.

Aspek-aspek kecemasan dalam menghadapi pertandingan menurut Husdarta (2010) adalah :

- a. Situasi kompetitif yang objektif.

Situasi kompetitif yang objektif didefinisikan sebagai tuntutan lingkungan terhadap seseorang dalam proses kompetisi. Tuntutan lingkungan ditentukan oleh apa yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan hasil yang baik bila dibandingkan dengan suatu standar.

b. Keadaan kompetitif yang subjektif.

Keadaan kompetitif yang subjektif adalah cara seseorang merasakan, menerima, dan menilai situasi kompetisi objektif. Situasi kompetitif subjektif berkaitan erat dengan kecemasan kepribadian (trait- A), sikap dan kemampuan serta faktor-faktor interpersonal. Istilah situasi kompetitif subjektif yang digunakan oleh Martens dalam proses kompetitif mengarah pada suatu penilaian kognisi seseorang terhadap situasi-situasi kompetitif, yang merupakan suatu proses yang menentukan apakah respon kecemasan sebelum kompetisi akan terjadi atau tidak. Apabila situasi kompetisi menghasilkan kekhawatiran, perasaan gelisah dan meningkatnya aktivitas fisiologis, maka suatu respon kecemasan akan mengikutinya.

c. Respon terhadap keadaan

Respon adalah tanggapan seseorang terhadap situasi tertentu. Seseorang dalam merespon situasi kompetitif objektif, sebagian besar ditentukan oleh situasi kompetitif subjektifnya.

d. Konsekuensi

Konsekuensi adalah akibat yang ditanggung seseorang terhadap responnya. Konsekuensi dari keikutsertaannya dalam proses kompetisi olahraga akan membebani dirinya atau mencapai sesuatu dari orang lain (baik nyata atau tidak) yang dirasakan sebagai hadiah atau hukuman. Konsekuensi dalam kompetisi sering dimaknai dengan kesuksesan atau kegagalan. Kesuksesan dirasakan sebagai konsekuensi positif, sedangkan kegagalan dirasakan sebagai konsekuensi negatif.

Greenberger dan Padesky (2004) menyatakan bahwa secara keseluruhan kecemasan meliputi empat aspek yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati. Jika keempat aspek dijabarkan maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas meliputi tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing dan sulit bernafas. Reaksi fisik ini dapat berlangsung lama maupun sebentar tergantung pada lama tidaknya situasi yang dihadapinya.

b. Pemikiran

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang yang cemas memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya ia menghadapinya, dan biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama. Tanpa ada usaha dari individu untuk merubah pemikiran tersebut menjadi sesuatu yang lebih positif maka pemikirannya akan tetap seperti itu. Pemikiran negatif yang timbul dapat berupa apa saja namun efeknya tetap sama yaitu membuat kondisi seseorang menjadi tidak nyaman dikarenakan seringkali memikirkan hal tersebut. Pemikiran dapat berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak siap dan sebagainya.

c. Perilaku

Orang yang cemas akan berperilaku menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi dan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman.

d. Suasana hati

Suasana hati orang yang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika ia dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Perasaan gugup dan panik dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu. Misalnya dalam hal keinginan dan minat.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan bertanding terdiri dari aspek psikologis, aspek fisiologis, hingga menimbulkan situasi perasaan tidak mampu dan kehilangan kontrol.

2.1.5 Gejala-Gejala Kecemasan Bertanding

Gunarsa (2008) mengemukakan ada beberapa gejala-gejala kecemasan yang timbul pada diri atlet, yaitu:

a. Gejala fisik

Ketika mengalami kecemasan atlet akan merasakan debaran jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut menjadi kering sehingga akan terasa haus, gangguan pada perut atau lambung seperti mual-mual, serta otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.

b. Gejala psikis

Gejala psikis yang dialami atlet ketika merasa cemas adalah merasa gelisah, gejolak emosi naik turun, konsentrasi terhambat sehingga kemampuan untuk berpikir menjadi kacau, ragu-ragu mengambil keputusan, serta kemampuan membaca gerakan lawan menjadi tumpul.

Husdarta (2010) menyatakan bahwa terjadinya kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang nampak, baik fisik maupun psikis. Gejala fisik antara lain gelisah, sulit tidur, tidak tenang, terjadi peregangan pada otot pundak, leher, perut, terlebih lagi kontraksi pada otot lokal, serta irama pernafasan meningkat. Gejala psikis ditandai dengan fluktuasi emosi, menurunnya bahkan hilangnya emosi, menurunnya kepercayaan diri, serta gangguan pada perhatian dan konsentrasi.

Mylsidayu (2018) menyatakan bahwa gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali seperti individu merasa khawatir yang berlebih, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas, tangan dan kaki terasa dingin, tampak pucat, membesarnya pupil mata, sering buang air kecil berlebihan, sesak nafas, mual, diare, mengeluh sakit pada persendian, kadang disertai dengan gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti menyimpulkan gejala-gejala kecemasan saat bertanding pada atlet biasanya ditimbulkan dari gejala fisik maupun psikis, yang ditandai dengan jantung berdebar, buang air kecil berlebihan, keringat dingin, menurunnya kepercayaan diri, serta gangguan pada perhatian dan konsentrasi

2.1.6 Jenis-Jenis Kecemasan Bertanding

Mysidayu (2018) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam yaitu state anxiety (state-A) dan trait anxiety (trait-A), berikut uraiannya:

a. *State Anxiety* (state-A)

State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi, yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadi peningkatan aktivitas fisiologis yang sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja.

b. *Trait Anxiety* (trait-A)

Trait anxiety merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi individu untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman yang relatif menetap. Spielberger (Cox, 2007) menyatakan bahwa apabila atlet memiliki trait-A yang tinggi, individu mempersepsi situasi pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan tinggi pada dirinya.

Cox (2007) mengungkapkan bahwa state-A berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Jadi, sekalipun trait-A atlet rendah namun apabila atlet tersebut sedang bersiap-siap untuk menghadapi pertandingan, maka individu akan mengalami state-A yang lebih tinggi daripada ketika atlet tidak sedang menghadapi pertandingan.

Cox (2007) menjelaskan lebih lanjut bahwa kecemasan sebagai state anxiety atau trait anxiety memiliki dua komponen, yaitu komponen kognitif (cognitive anxiety) dan komponen somatic (somatic anxiety). Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa cognitive anxiety ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan somatic anxiety ditandai dengan ukuran keadaan fisik individu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan bertanding dikenal dengan reaksi kecemasan bertanding (state anxiety) dan kecemasan sebagai kepribadian (trait anxiety)

2.1.7 Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Perilaku Individu

Menurut irwanto dkk (2002) orang yang selalu cemas kadang-kadang akan terserang rasa panik, yaitu periode ketakutan yang amat sangat, seakan-akan ada malapetakan besar yang akan terjadi. Menurut suryabrata, karena fungsi kecemasan atau ketakutan adalah untuk memperingatkan orang akan datangnya bahaya sebagai isyarat bagi individu itu, maka apabila tidak dilakukan tindakan-tindakan yang tepat, bahaya itu akan meningkat sampai bisa dikalahkan, kecemasan yang berlebihan dapat merugikan karena dapat menjadi depresi, merasa tidak ada harapan dan putus asa.

Seorang individu yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi

berkurang. Menurut Harsono , menyatakan beberapa pertanda yang mengalami ketegangan adalah sebagai berikut; (1) geraknya kaku dan kehilangan irama, (2) mengeluh kedinginan meskipun berkeringat, (3) leher dan pundak kaku juga sakit perut, (4) kehilangan kemampuannya untuk berkonsentrasi, (5) menjadi peka dan terlalu reaktif terhadap perilaku teman-teman di klub (berbaring, bicara keras, ejekan dan lainlain, (6) menyendiri dari pelatih maupun teman-temannya di klub, (7) kehilangan nafsu makan dan, (8) pesimis.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat para ahli mengenai dampak yang ditimbulkan dari rasa cemas yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi pertandingan, penelitian ini lebih mengarahkan pada kecemasan yang dialami seseorang sebelum pertandingan maka, dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan yang dialami oleh individu dan tidak dapat mengatasinya, antara lain; denyut jantung menjadi lebih cepat, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gangguan pencernaan, rasa gugup, kekhawatiran gangguan psikologi lainnya sehingga dapat mengurangi penampilan dalam persiapannya menghadapi suatu pertandingan.

2.2 Kepercayaan Diri

2.2.1 Defenisi Kepercayaan Diri

Fatimah (2012) mendefinisikan Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya. Husdarta (2010) mengungkapkan bahwa secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu.

Rasa kepercayaan diri merupakan keberanian menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting dari pada keberhasilan atau kegagalan. Rasa kepercayaan diri penting untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik, seperti halnya ketika bergabung dengan suatu masyarakat yang didalamnya terlibat di dalam suatu aktivitas atau kegiatan, rasa kepercayaan diri meningkatkan keefektifan dalam aktivitas atau kegiatan (Hakim, 2002).

Lauster (2000) mengatakan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Weinberg & Gould (2015) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk

menampilkan apa yang diinginkan secara sukses. Lauster (2000) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga dalam setiap tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan tindakan yang diinginkan dan bertanggung jawab atas setiap tindakannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi dan mengenal akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Berdasarkan pendapat menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan tanpa keraguan dan kekhawatiran sehingga dalam setiap tindakannya ia merasa aman.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Ghufroon (2010) Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah konsep diri, harga diri, pengalaman, pendidikan, berikut uraiannya:

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan menghasilkan harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut bergantung dan berada di bawah kekuasaan orang yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang memiliki pendidikan rendah.

Menurut Sari (2006) kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

a. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

b. Harga Diri

Meadow (dalam Kusumajati, 20011) menyatakan bahwa harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

c. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (2002) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (2000) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri.

d. Pengalaman Hidup

Lauster (2000) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, yang paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (2002) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b. Pekerjaan

Rogers (dalam Kusuma 2011) mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c. Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri terbagi menjadi faktor internal yang meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup serta faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan dan lingkungan.

2.2.3 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

De Angelis (2001) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu :

- a. Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri, meliputi : keyakinan diri, sikap penerimaan, dan sikap optimis.
- b. Aspek emosi adalah aspek yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi, meliputi : penilaian diri, ekspresi emosi, dan sikap positif.
- c. Aspek spiritual adalah aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir Tuhan serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan hidup yang positif.

Sedangkan menurut Mylsidayu (2018) ada beberapa aspek-aspek khusus tentang percaya diri dalam olahraga, antara lain :

- a. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis.
- b. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melaksanakan keterampilan fisik.

- c. Kepercayaan untuk menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan).
- d. Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensi belajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang.

Menurut Anggraini (2001), mengemukakan beberapa aspek-aspek kepercayaan diri sebagai berikut :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri

Rosenberg (Anggraini, 2001) mengemukakan bahwa esensi rasa kepercayaan diri terletak pada suatu perasaan atau kepercayaan yang menekankan bahwa individu dapat menyebabkan terjadinya sesuatu sesuai dengan harapan-harapannya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri senantiasa berpikir positif terhadap apa yang terjadi dan tidak mudah berputus asa.

- b. Optimis

Orang yang optimis akan mencoba untuk menghadapi setiap tantangan dan mampu memecahkan setiap masalah dengan cara yang positif. Seseorang yang optimis akan masa depannya, jarang sekali ada masalah yang akan membuatnya terbentur pada sikap putus asa karena individu tersebut akan berusaha untuk memecahkan masalah tersebut dan menghadapi segala rintangan yang akan menghalanginya.

- c. Menerima diri apa adanya

Rubin (Anggraini, 2001) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Hurlock (Anggraini, 2001) menambahkan bahwa penerimaan diri

akan ditentukan oleh sejauh mana individu dalam membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang melingkupi kehidupannya. Seseorang yang menerima diri apa adanya, biasanya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan Ia merasa diterima dengan lingkungannya itu.

d. Mempunyai konsep atau gambaran diri yang positif.

Menurut Rogers (Anggraini, 2001) konsep diri mencerminkan persepsi seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan. Secord dan Backman (Anggraini, 2001) menambahkan salah satu kelebihan manusia adalah dapat melihat tentang keadaan dirinya. Dengan adanya kemampuan penglihatan, perasaan dan pemikiran manusia kepada dirinya sendiri maka seseorang dapat menyadari siapa dirinya itu, hal inilah yang dimaksud dengan konsep diri. Seseorang yang mempunyai konsep diri yang positif cenderung untuk mencari tahu kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dirinya, mencari tahu tentang karakteristik dirinya serta tahu hambatan- hambatan yang dapat membuatnya nonproduktif atau pasif dalam menghadapi setiap tantangan yang muncul. Konsep diri positif ini muncul tentu saja diiringi oleh keyakinan akan kemampuan diri dan sikap yang optimis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari aspek tingkah laku, aspek emosi dan aspek spiritual, memiliki sikap optimis, menerima diri apa adanya, dan mempunyai konsep atau gambaran diri yang positif.

2.2.4 Ciri-Ciri Individu yang Percaya Diri

Enung Fatimah (2006) mengemukakan beberapa ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut:

- a. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil).
- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Sejalan dengan itu menurut Misiak dan Sexton, ciri-ciri individu yang mempunyai percaya diri adalah:

- a. Merasa optimis, yaitu selalu memandang masa depan dengan harapan yang baik.
- b. Bertanggung jawab, yaitu berani mengambil resiko atas keputusan atau tindakan yang menurutnya benar.
- c. Bersikap tenang, yaitu yakin akan kemampuan dirinya, tidak cemas atau gugup dalam menghadapi situasi tertentu.
- d. Mandiri, tidak suka meminta bantuan atau dukungan kepada pihak lain dalam melakukan sesuatu kegiatan dan tidak tergantung kepada orang lain. Sedangkan menurut Fatimah (2012) ada beberapa ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya yaitu :
 - a. Percaya akan kemampuan diri sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
 - b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
 - c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani untuk menjadi diri sendiri.
 - e. Memiliki pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil)
 - f. Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan dari orang lain).
 - g. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.

- h. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Angelis (2002) mengemukakan ada tiga ciri-ciri kepercayaan diri, yaitu kepercayaan diri tingkah laku, emosional dan spiritual.

- a. Kepercayaan diri tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
- b. Kepercayaan diri emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.
- c. Kepercayaan diri spiritual adalah keyakinan individu bahwa setiap hidup ini memiliki tujuan yang positif dan keberadaannya kita punya makna.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat ciri-ciri individu yang percaya diri yaitu mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain, percaya akan kemampuan, cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, berpikir positif dan memahami akan kemampuan diri yang positif.

2.2.5 Pembentukan Kepercayaan Diri

Pembentukan kepercayaan diri bermula dari proses pengamatan seorang terhadap dirinya sendiri. Bersumber pada pengamatan tersebut sampailah seseorang pada cerminan serta evaluasi terhadap dirinya sendiri. Perihal tersebut diucap konsep diri(self concept). Jadi, konsep diri merupakan pemikiran serta perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri baik itu bersifat psikologis, sosial, ataupun wujud.

Menurut Hakim (2002) kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri itu. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Waterman (2000) berkata kalau kepercayaan diri bukan watak bawaan yang sudah terdapat sejak manusia dilahirkan, melainkan ialah bagian dari karakter yang tercipta dari hasil interaksi serta pertumbuhan lewat proses belajar individual ataupun sosial. Markus serta Wurf mengatakan kalau seseorang belajar mengenai diri sendiri lewat interaksi langsung serta komparasi sosial. Dengan adanya interaksi langsung bakal diperoleh informasi tentang diri sendiri, sebaliknya lewat komparasi sosial orang bisa mengevaluasi diri serta membandingkannya dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya kepercayaan diri terjadi melalui beberapa proses yaitu terbentuknya kepribadian yang baik, pemahaman tentang kelebihan yang dimiliki, pemahaman dan reaksi positif terhadap kelemahannya dan pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan.

2.3 PB Indocafe

Perkumpulan Bulu Tangkis (PB) Indocafe Medan awalnya adalah klub karyawan yang bekerja di perusahaan Indocafe itu sendiri. Mereka terdiri atas para pegawai dan karyawan yang suka dan menggemari olahraga bulu tangkis, berkumpul bersama dan bermain bulu tangkis di dua lapangan yang tersedia di perusahaan tersebut, di Jalan Siantar/Cokroaminoto Medan. Namun tokoh bulu tangkis yang saat itu belum menjadi Ketua Pengprov PBSI Sumut, Ir Johannes IW, menjadi pelopor terbentuknya klub bulu tangkis Indocafe. Sejak 1997 PB Indocafe baru mulai terbentuk dengan menghadirkan pemain bulu tangkis. Bahkan, dulunya pembinaan di klub tersebut dilakukan terhadap atlet-atlet senior.

Atlet pertama jebolan PB Indocafe antara lain adalah Riko Arda, Fanny, Fattah Muttaqin dan Nur Aisah. Dari awal, lanjut Rahmad, terdapat dua lapangan yang tersedia di areal perusahaan. Namun karena lapangan tersebut kurang representatif membuat PB Indocafe berpindah dengan menyewa lapangan di GOR PBSI Sumut di Jalan Willem Iskandar/Pancing Medan. PB Indocafe Medan bangga terhadap pebulutangkis yang menjadi penyumbang medali terbanyak bagi PBSI Medan pada Kejur•prov PBSI Sumut 2019. PBSI Medan tampil menjadi juara umum Kejurprov setelah meraih 16 emas, 17 perak dan 26 perunggu. Dari total perolehan medali tersebut, 8 medali emas, 4 perak dan 7 perunggu adalah persembahan pebulutangkis Indocafe. Ketua PB Indocafe, Teddy Wijaya melalui pelatih, Rahmad SE, menyatakan bangga klub binaannya masih menjadi yang terbaik di daerah ini. Terpisah, Ketua PBSI Kota Langsa, Syari•fuddin Z SE juga

gembira atletnya Helmina Putri yang berpasangan dengan Sekar Diah Ayu (memperkuat PBSI Medan), tampil sebagai juara ganda taruna putri.

Saat para atlet PB INDOCAFE MEDAN mengikuti kejuaraan baik itu tingkat daerah, provinsi, hingga nasional berdasarkan kesimpulan dari hasil wawancara singkat peneliti dengan salah satu pelatih senior cabang olahraga bulu tangkis bapak Hendra masih terdapat beberapa atlet yang mengikuti kejuaraan dan merasa takut menjelang pertandingan dimulai. Hal ini dilihat dari atlet yang berkeringat, tangannya dingin, badan menjadi lemas, dan performa yang bahkan dinilai pelatih tidak mencapai setengah kemampuan atlet tersebut pada saat latihan. Dampaknya kepercayaan diri mereka menjadi berkurang dikarenakan rasacemas yang mereka rasakan. Namun menurut pelatih pak Hendra, biasanya mereka memberikan motivasi-motivasi untuk atlet agar rasa cemas mereka berangsur-angsur membaik dan meningkatkan rasa percaya diri mereka untuk menghadapi pertandingan yang sudah didepan mata mereka. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti para atlet yang merasakan kecemasan saat bertanding yang mempengaruhi rasa percaya diri mereka.

Berdasarkan keterangan diatas peneliti menyimpulkan, para atlet PB Indocafe masih merasakan kecemasan saat menghadapi pertandingan yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri mereka hingga prestasi-prestasi yang merekacapai walaupun pada saat sekarang klub badminton ini sudah dikenal denga penyumbang medali terbanyak di PBSI SUMUT.

2.4 Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah tingkat kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang. Dengan kepercayaan diri individu akan dapat melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya. Individu akan mampu membuka dirinya secara maksimal dan pada akhirnya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan (Rahmat, 1991).

Pada hasil wawancara yang diperoleh dari subjek mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami memang terbukti tinggi. Hal ini tampak dari subjek yang mengatakan adanya rasa takut akan gagal saat menghadapi pertandingan yang mencekam dan apabila pengalamannya mengecewakan dapat menimbulkan frustrasi, maka akibatnya dapat merugikan perkembangan bahkan mereka tidak mau lagi mengikuti latihan atau pertandingan. Dalam pencapaian prestasi, setiap orang pasti pernah mengalami perasaan takut, tegang, gelisah, dan cemas dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul dari diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah wajar, karena untuk mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan berbagai gejala psikologis. Perasaan tersebut dapat menimbulkan ketegangan atau stress, sehingga dalam perkembangan lebih lanjut akan mengakibatkan kecemasan.

Kecemasan itu wajar bila tidak berlebihan, karena dapat menjadimekanisme pertahanan diri terhadap ancaman dari luar, namun bila berlebihan akan mengganggu stabilitas individu. Kecemasan yang normal dapat bermanfaat

sehingga dapat membuat orang mampu menjadi giat dan bergerak cepat. Kadang-kadang tekanan kecemasan dapat membuat seseorang melakukan sesuatu hal yang luar biasa, akan tetapi kecemasan juga dapat berakibat merugikan, sebagai contoh orang yang dalam keadaan cemas berlebihan dapat menjadi depresi, merasa tidak ada harapan dan putus asa.

Dalam penampilan atlet, kecemasan juga sangat mempengaruhi pada saat menghadapi pertandingan. Selain itu, kecemasan dapat terjadi pada semua atlet tanpa terkecuali. Sebab, meskipun atlet sudah mempersiapkan diri dengan baik terkadang dalam menghadapi pertandingan bisa mendadak mengalami gangguan fisiologis maupun psikologis, sehingga pertandingan yang sudah direncanakan tidak bisa diikutinya dengan baik. Hal ini dapat disebabkan karena atlet dalam mempersepsikan sesuatu cenderung memang menimbulkan gejolak emosi (Gunarsa, 2004).

Dari hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada atlet yang juga merupakan siswa SKOI di Samarinda, mengungkapkan bahwa benar terdapat masalah atau perasaan tegang, cemas dan ketakutan akan kegalanketika akan menghadapi suatu pertandingan. Hal tersebut terjadi karena atlet kurang percaya diri apabila bertemu dengan lawan yang lebih senior atau berpengalaman. Hal ini membuktikan tanpa memiliki rasa penuh percaya diri, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi karena ada saling berhubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil uji deskriptif diperoleh nilai rerata empirik untuk kepercayaan diri sebesar

83.32 lebih tinggi dari rerata hipotetik 75 dengan kategori tinggi. Dalam

kategorisasi skala kepercayaan diri, kategori sedang adalah yang paling dominan yaitu sebanyak 31 siswa, kategori rendah sebanyak 2 siswa, kategori tinggi sebanyak 30 siswa, kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa, dan kategori sangat rendah sebanyak 6 siswa.

Menurut Lauster (2000) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada individu. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gord (Santiadarma, 2000) bahwa rasa percaya diri memberikan dampak-dampak positif pada emosi, ini dapat dilihat apabila individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka akan lebih mudah mengendalikan dirinya didalam suatu keadaan yang menekan. Dampak positif lainnya adalah pada konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir. Individu cenderung mengarah pada sasaran yang cukup menantang, karena juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.

Individu tidak mudah patah semangat dan frustasi dalam berupaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil. Individu akan mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak

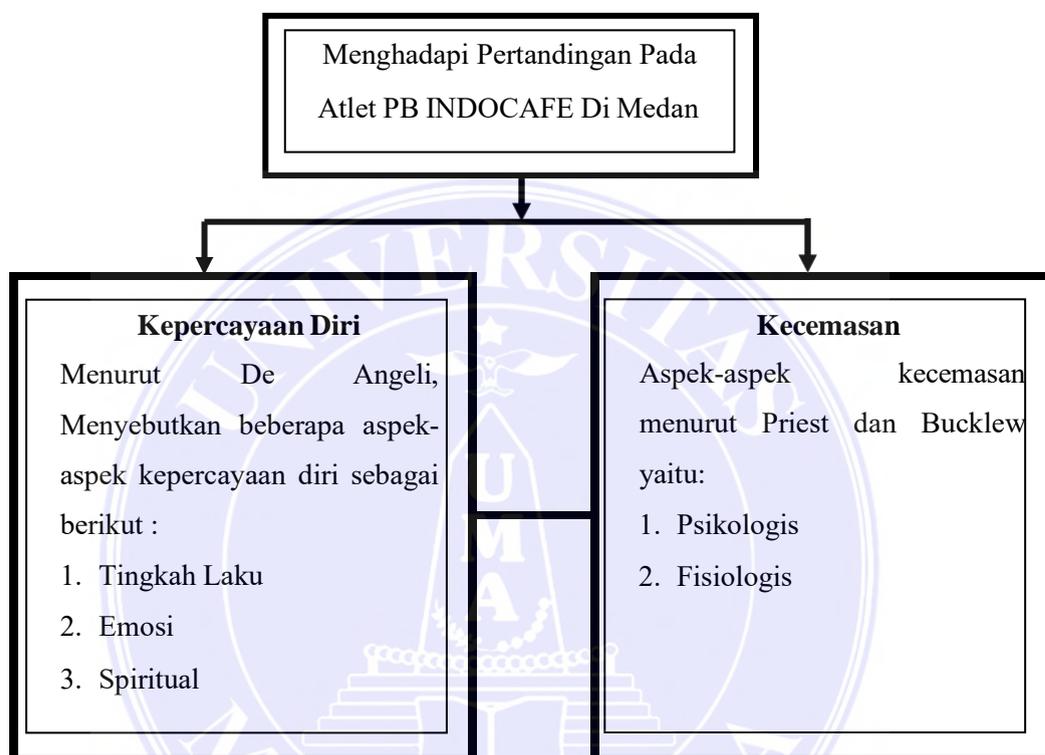
mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya.

Oleh karena itu atlet yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mensikapi pertandingan-pertandingan sebagai tantangan yang harus diselesaikan dengan baik dan penuh tanggung jawab, agar harapannya tercapai. Selain itu atlet yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki sikap yang positif, tidak merasa takut dan khawatir serta menghadapi segala sesuatu dengan tenang. Sebaliknya atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri akan menganggap pertandingan sebagai suatu ancaman yang membuat dirinya merasa cemas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet akan lebih mendorong dan menumbuhkan perasaan yakin pada kemampuan dirinya, lebih bersikap antisipatif ke arah masa depan dengan upaya mempersiapkan diri sedini mungkin, sehingga atlet diharapkan tidak merasa cemas.

2.5 Kerangka Konseptual

Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa variabel kecemasan (X) berpengaruh terhadap kepercayaan diri (Y).



2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yang akan diuji, sebagai berikut :

Hipotesa penulis dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan atlet PB Indocafe di Medan. Semakin tinggi kecemasan atlet maka semakin rendah kepercayaan dirinya, sebaliknya semakin rendah kecemasan atlet PB Indocafe di Medan dalam menghadapi pertandingan maka semakin tinggi kepercayaan dirinya.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto 2006) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menguatkan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan demikian penelitian ini mencoba untuk melihat hubungan terhadap variabel-variabel yang lainnya melalui pengujian hipotesa, maka jenis penelitian ini adalah penelitian pengujian hipotesa atau penelitian penjelasan.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel yang terdapat dalam penelitian ini harus ditentukan terlebih dahulu sebelum metode pengumpulan data dan analisis data. Pengidentifikasi membantu dalam menentukan alat pengumpulan data dan teknik analisis yang digunakan. Dalam penelitian ini variabel dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Variabel bebas X: Kecemasan.
- b. Variabel terikat Y: Kepercayaan diri.

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Peneliti harus memilih dan menentukan definisi operasional yang paling relevan bagi variabel yang ditelitinya (Azwar 2005). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan system tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang depresi dan menekan..

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan tanpa keraguan dan kekhawatiran sehingga dalam setiap tindakannya ia merasa aman.

Oleh karena itu atlet yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mensikapi pertandingan-pertandingan sebagai tantangan yang harus diselesaikan dengan baik dan penuh tanggung jawab, agar harapannya tercapai. Selain itu atlet yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki sikap yang positif, tidak merasa takut dan khawatir serta menghadapi segala sesuatu dengan tenang. Sebaliknya

atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri akan menganggap pertandingan sebagai suatu ancaman yang membuat dirinya merasa cemas.

3.4 Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi ialah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga (Singarimbun, 2001). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB INDOCAFE di Medan yaitu berjumlah 50 orang antara umur 18-20 tahun

2. Sampel

Sampel adalah sebagian individu dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang sama dengan populasi (Azwar, 2005). Subjek dalam penelitian ini adalah atlet PB INDOCAFE di Medan yang pernah mengikuti pertandingan berjumlah 30 orang.

3.5 Teknik Pengambilan Sampel

Azwar (2005) mengungkap populasi penelitian adalah kelompok subjek yang dikenai generalisasi hasil penelitian yang memiliki kesamaan fisik dan karakteristik yang membedakan dari kelompok yang lain. Besarnya atlet sampel maka harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar kesimpulan yang berlaku untuk populasi dapat dipertanggung jawabkan. Maka teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah Purposive Sampling. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling yaitu suatu teknik sampling yang dilakukan apabila anggota sampel

dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Atlet ber-usia 17-20 tahun.
- b. Pernah mengikuti kejuaraan paling sedikit satu kali.
- c. Pernah gagal dalam bertanding minimal satu kali
- d. Anggota aktif dari club PB Indocafe Medan

Populasi yang dimaksud didalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang sesuai dengan karakteristik yang ditetapkan berjumlah 50 orang.

3.6 Pengumpulan Data

1. Tehnik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner ke para responden. Kuesioner terdiri dari 2 variabel, yaitu: 1) Variabel Kecemasan, dan 2) Variabel Kepercayaan Diri. Masing-masing item tersebut menggunakan skala likert dengan rentang jawaban 1 sampai 5.

2. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu:

- a. Penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan teori melalui artikel, jurnal, referensi buku, internet dan dokumen yang berhubungan dengan ruang lingkup penelitian ini yang dipergunakan sebagai landasan pemikiran dan pembahasan.
- b. Skala. Skala pengukuran merupakan seperangkat aturan yang diperlukan untuk mengkuantitatifkan data dari pengukuran suatu variable. Dalam

melakukan analisis statistik, perbedaan jenis data sangat berpengaruh terhadap pemilihan model atau alat uji statistik. Tidak sembarangan jenis data dapat digunakan oleh alat uji tertentu. Ketidaksesuaian antara skala pengukuran dengan operasi matematik/peralatan statistik yang digunakan akan menghasilkan kesimpulan yang bias dan tidak tepat/relevan, (Dinny, 2006).

Menurut Ghozali (2016) skala yang sering dipakai dalam penyusunan Questionnaire adalah skala likert, yaitu skala yang berisi lima tingkat referensi jawaban dengan pilihan sebagai berikut.

Tabel 3.1 Skala Likert

<i>Favourable</i>	Nilai	<i>Unfavourable</i>	Nilai
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Untuk keperluan analisis kuantitatif maka jawaban bisa diberikan skor. Sangat Sesuai (SS) diberikan skor 4, Sesuai (S) diberikan skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberikan skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan skor 1. Dalam hal ini yang menjadi responden dalam pengisian angket adalah beberapa atlet PB INDOCAFE Medan.

Untuk kisi-kisi blue print alat ukur dari masing-masing variabel penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kepercayaan Diri dan Skala Kecemasan

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir		Total
			Favo	Unfavo	
Kepercayaan Diri	TingkahLaku	Keyakinan diri	1,2,3	4,5,6	6
		Sikap penerimaan	7,8	9,10,11	5
		Optimis	12,13,14	15,16,17	6
	Emosi	Penilaian diri	18,19	20,21	4
		Ekspesi emosi	22	23	2
		Sikap positif	24,25,26	27,28	5
	Supranatural	Yakin pada takdir Tuhan	29,30,31	32	4
		Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	33,34	35,36	4
	Jumlah			19	17
Kecemasan	Psikologis	Tegang	1	2,3	3
		Bingung	4	5,6	3
		Khawatir	7,8,9,10	11,12	6
		Susah konsentrasi	13,14	15	3
		Perasaan tidak menentu	16,17	18	3
	Fisiologis	Susah tidur	19,20	21	3
		Jantung berdebar	22	23,24	3
		Keringat berlebih	25,26,27	-	3
		Gemetar	28	29	2
		Mual	30,31	-	2
	Jumlah			19	13

3.7 Validitas dan Realibilitas

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian selanjutnya adalah alat ukur yang baik. Dimana alat ukur yang baik adalah alat ukur yang valid dan reliabel dimana valid dan reliabel memiliki pengertian sebagai berikut:

1. Validitas

Validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi, apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukan pengukuran tersebut (Azwar, 2005).

Mengkaji validitas dalam sebuah penelitian, peneliti melihat alat ukur berdasarkan arah isi yang diukur yang disebut dengan validitas isi (content validity). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional berdasarkan pendapat profesional (professional judgment) (Azwar, 2005).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur dalam penelitian ini adalah Analisis Product Moment dari Karl Pearson, dengan formula sebagai berikut (Hadi, 2000):

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right)\left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right)}}$$

Keterangan:

r : Koefisiensi korelasi antara variabel X (skor subjek setiap butir) dengan variabel Y (total skor subjek dari seluruh butir).

xy : Jumlah dari hasil perkalian antara variabel X dengan variabel Y.

X : Jumlah skor keseluruhan subjek setiap butir

Y : Jumlah skor keseluruhan item pada subjek

X^2 : Jumlah kuadrat skor X

Y^2 : Jumlah kuadrat skor Y

N : Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien r product moment Pearson) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, hal ini menyebabkan koefisien r menjadi lebih besar (Hadi, 2000). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula part whole yaitu:

$$r_{bt} = \frac{r_{xy}(SD_x)(SD_y)}{\sqrt{(SD_x)^2 + (SD_y)^2 - 2r_{xy}SD_xSD_y}}$$

Keterangan :

r_{bt} : Koefisien korelasi setelah dikoreksi dengan part whole.

r_{xy} : Koefisien korelasi sebelum dikoreksi.

SD_x : Standar deviasi butir

SD_y : Standar deviasi total

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliable dapat juga dikatakan keterpercayaan, keterandalan, keajengan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya, apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil relatif sama, selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2004). Skala akan diestimasi reliabilitasnya dalam jumlah yang sama banyak. Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur, maka digunakan rumus koefisien alpha sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{1 - S_1^2 = S_2^2}{S_x^2}$$

Keterangan :

$S_1^2 = S_2^2$: Varians skor belahan 1 dan varians skor belahan 2

S_x^2 : Varians skor skala

3.8 Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji korelasi product moment Pearson melalui SPSS versi 16.0 for Windows. Alasan penelitian menggunakan uji ini untuk menguji hipotesis hubungan/korelasi antara satu variabel independen dengan satu dependen (Sugiyono, 2003). Sebelum melakukan uji korelasi pearson product moment terlebih dahulu penulis melalui uji normalitas dan linearitas. Adapun definisi uji normalitas, dan linearitas.

1. Uji Normalitas

Uji kenormalan ini dilakukan untuk mengetahui apakah data nilai tes hasil belajar peserta didik berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas adalah pengujian untuk mengetahui apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak (Hadi, 2000). Kaidah yang dipakai adalah jika $p > 0,05$ sebaran normal, sebaliknya jika $p \leq 0,01$ sebaran tidak normal. Uji normalitas menggunakan uji z dari one sample kolmogorov- smirnov. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi program SPSS 16.0 for windows.

2. Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah suatu variable memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas ini digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji linieritas dilakukan terhadap variabel konsep diri dengan variabel keterlibatan kerja. Untuk mengetahui kedua variabel linier atau tidak, maka digunakan uji linieritas dengan uji F. Kaidahnya dengan melihat p pada tabel linieritas, dimana jika $p \leq 0,05$ untuk linierity dan jika $p > 0,05$ untuk deviation for linierity maka dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi program SPSS 16.0 for Windows

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berpedoman pada hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Pada uji liniaritas dan Normalitas, bahwa hubungan variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghasilkan $F = 260,003$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0.005$) yang menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan.
2. Hipotesis yang diajukan diterima, artinya ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan, dimana $r_{xy} = -0,861$.
3. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,742$. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 74,2%.
4. Berdasarkan perbandingan kedua nilai (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 87,5 lebih besar dari nilai rata-rata empiric 81,00, dan kecemasan tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 67,5 lebih kecil dari nilai rata-rata empiric 75,54.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari hasil analisa data dan pengujian hipotesis yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan. Pada penelitian diperoleh hasil bahwa ini semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet maka makin rendah pula tingkat kecemasan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian

Diharapkan untuk para atlet untuk mempertahankan dan tetap meningkatkan kepercayaan diri mereka dan kecemasan mereka dapat dikelola dengan baik dan terus mengembangkan nilai positif yang ada pada diri sendiri secara maksimal

2. PB Indocafe

Kepada pihak pengurus persatuan bulu tangkis ini disarankan agar terus mempertahankan, mendukung dan menjaga hal hal yang telah dilakukan para atlet yang bersifat positif agar para atlet baru dapat meningkatkan kepercayaan diri untuk terus menyesuaikan kecemasan dengan baik terhadap pertandingan dimana para atlet mengikutinya, terutama bagi atlet baru.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini jauh dari kesempurnaan masih banyak kelemahan dan kekurangannya, sehingga jika dilakukan penelitian selanjutan akan menjadi lebih baik. Namun hal tersebut merupakan pembelajaran berharga yang dapat diperoleh. Berdasarkan beberapa keterbatasan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran untuk menyempurnakan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (Ed.). (2007). *Mental Juara: Modal atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Evaluasi Pendidikan* Vol. 16, No. 1, 117-137.
- Angelis, B. (2002). *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Atkinson, R. L. (2003). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chaplin, J. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan Oleh Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Cox, R. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: MC Graw-Hill Companies.
- Davison, G. N. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Fatimah, E. M. (2012). *Psikologi perkembangan : Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Ghufron, M. N. (2010.). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Mewdia.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsah, S. (2008). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- H.Barlow, D. (2002). *Anxiety And Its Disorders (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Hadi, S. (2000). *Methodologi Research*. Yogyakarta: ANDI.
- Hakim, A. (2005). *Kepercayaan Diri Pada Remaja*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hartanti, Y. L. (2004). *Aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional indonesia*.
- Hastuti, S. &. (2016). *Blue Print Of My Life: Bahagia Dengan Profesiku*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irwanto. (2002). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Prenhalindo.
- Kartono, K. &. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kusumajati, D. A. (2019). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar di DKI Jakarta*. HUMANIORA Vol. 2 No. 1, 58-65.
- Lauster, P. (2000). *Tes Kepribadian*. (Alih Bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Padesky & Greenberger. (2004). *Manajemen Pikiran* (Penerjemah: Margono, Y.B). Bandung: Kaifa
- Perry, M. (2003). *Confidence Booster Pendongkrak Kepercayaan Diri*, Di terjemahkan oleh: Aditya Suharmoko. Jakarta: Erlangga.
- Putri, Y. (2007). *Hubungan antara intimasi pelatih - atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencak silat Indonesia (IPSI) Semarang*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Rakhmat, J. (2002). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.*, Di terjemahkan oleh: Mien Joebha. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Santrock, J. (2002). *Remaja. (Ed.2).* Jakarta: Erlangga.
- Satiadarma, M. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga.* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Singarimbun, M. &. (2001). *Metode Penelitian Survey.* Jakarta: LP3ES.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Yogyakarta: Andi.
- Weinberg, R. &. (2015). *Foundation of Sport and Exercise Psychology.* America: Human Kinestics.
- Saputra, Febriandy Tri. "Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan menghadapi Pertandingan pada Siswa SKOI di Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2.4 (2014).
- Rachmawati, Lina Putri, Suci Murti Karini, and Aditya Nanda Priyatama. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS)." *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa* 4.4 Mar (2016).
- Wahyuni, Sri. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1.4 (2013).
- Triana, Jessi, Sapto Irawan, and Yustinus Windrawanto. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018." *Psikologi Konseling* 15.2 (2018).
- Winarni, Reny. "Kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa." *Cognicia* 1.2 (2013).

LAMPIRAN I
DATA MENTAH PENELITIAN



Skala Kecemasan

NO	SKALA KECEMASAN (X)																															TOTAL X
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	
1	4	1	1	2	1	1	2	4	4	4	3	1	4	4	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	70
2	4	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	1	2	2	1	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	1	1	1	70
3	2	1	1	2	1	1	2	2	3	1	2	2	3	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	50	
4	2	1	1	2	1	1	2	2	3	1	2	2	3	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	50	
5	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	75	
6	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	70	
7	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	73	
8	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	71	
9	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	47	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	68	
11	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	88	
12	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	4	2	1	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	79	
13	4	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	83		
14	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	89		
15	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
16	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	93	
17	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	86	
18	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	84	
19	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	4	4	2	4	3	3	3	2	1	3	3	2	3	1	3	84	
20	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	82	
21	4	2	2	3	4	1	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	91	
22	2	3	3	4	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	90	
23	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	90	
24	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	87	
25	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	92	
26	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	4	4	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	88	
27	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	2	3	87	
28	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	86	
29	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	2	4	92	
30	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	4	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	90	
31	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	86	
32	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	4	3	4	3	2	2	4	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	90	
33	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	2	3	4	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	84	
34	3	3	3	3	1	2	3	3	4	2	1	2	4	2	1	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
35	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	87	

Skala Kepercayaan Diri

NO	SKALA KEPERCAYAAN DIRI (Y)																																				TOTAL Y				
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36					
1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	128	
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137	
3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	129	
4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	129	
5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	109		
6	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	116	
7	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	116	
8	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	108		
9	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137	
10	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	104	
11	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	107	
12	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	100	
13	4	3	4	4	2	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	104	
14	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	108	
15	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	99
16	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	99	
17	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	101	
18	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	100	
19	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	110		
20	4	4	4	3	2	4	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	106	
21	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	102	
22	4	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	107
23	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	102	
24	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	103	
25	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	105	
26	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	98	
27	4	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	106	
28	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	107	
29	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	100	
30	4	2	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	103	
31	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	4	102	
32	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	96	
33	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	101		
34	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	105		
35	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	102	

LAMPIRAN II
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA



Uji Validitas dan Reabilitas skala keemasan

Reliability

Scale: Skala Kecemasan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,919	31

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
K1	2,94	,684	35
K2	2,34	,906	35
K3	2,66	,906	35
K4	2,63	,646	35
K5	2,06	,838	35
K6	2,06	,802	35
K7	2,83	,707	35
K8	2,77	,646	35
K9	2,80	,677	35
K10	2,74	,701	35
K11	2,34	,639	35
K12	2,63	,646	35
K13	3,29	,750	35
K14	3,00	,594	35
K15	1,89	,631	35
K16	2,83	,785	35
K17	3,11	,993	35
K18	1,81	,507	35

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/11/22

79

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)15/11/22

K19	2,89	,832	35
K20	2,71	,710	35
K21	2,69	,676	35
K22	2,69	,583	35
K23	2,49	,562	35
K24	2,00	,728	35
K25	2,71	,987	35
K26	2,69	,530	35
K27	2,94	,338	35
K28	2,86	,810	35
K29	2,23	,731	35
K30	2,54	,817	35
K31	2,37	,770	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	77,69	143,222	,371	,919
K2	78,29	135,504	,560	,916
K3	77,97	132,029	,734	,912
K4	78,00	136,353	,753	,913
K5	78,57	137,546	,502	,916
K6	78,57	138,134	,495	,917
K7	77,80	137,459	,614	,915
K8	77,86	141,538	,402	,918
K9	77,83	147,205	,028	,922
K10	77,89	138,575	,549	,916
K11	78,29	145,563	,140	,921
K12	78,00	138,294	,620	,915
K13	77,34	143,526	,324	,920
K14	77,63	154,534	-,458	,927
K15	78,74	141,197	,435	,917
K16	77,80	136,988	,572	,915
K17	77,51	127,375	,881	,909
K18	78,71	142,798	,418	,918
K19	77,74	132,961	,754	,912
K20	77,91	136,787	,652	,914
K21	77,94	141,408	,389	,918
K22	77,94	138,879	,648	,915
K23	78,14	138,361	,714	,914
K24	78,63	144,182	,395	,921

K25	77,91	135,198	,520	,916
K26	77,94	139,232	,689	,915
K27	77,69	148,163	-,019	,921
K28	77,77	133,299	,758	,912
K29	78,40	138,129	,550	,916
K30	78,09	132,139	,816	,911
K31	78,26	135,373	,678	,914

mean hipotetik : $(27 \times 1) + (27 \times 4) : 2 = 67,5$

Uji Validitas dan Reabilitas skala kepercayaan Diri

Reliability Scale: Skala Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,914	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	3,29	,622	35
KD2	3,11	,471	35
KD3	3,31	,583	35
KD4	3,29	,622	35
KD5	2,57	,558	35
KD6	3,11	,471	35
KD7	2,71	,667	35
KD8	3,29	,458	35
KD9	2,57	,698	35
KD10	2,54	,657	35
KD11	2,54	,505	35

KD12	3,23	,646	35
KD13	3,66	,482	35
KD14	3,37	,598	35
KD15	2,80	,677	35
KD16	3,11	,631	35
KD17	3,57	,558	35
KD18	3,37	,547	35
KD19	3,23	,547	35
KD20	2,74	,701	35
KD21	2,54	,611	35
KD22	2,60	,775	35
KD23	2,57	,608	35
KD24	3,14	,494	35
KD25	3,11	,530	35
KD26	2,97	,664	35
KD27	2,97	,568	35
KD28	2,80	,584	35
KD29	2,86	,648	35
KD30	3,11	,718	35
KD31	3,11	,530	35
KD32	2,97	,747	35
KD33	2,89	,718	35
KD34	2,91	,612	35
KD35	3,06	,639	35
KD36	3,11	,530	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	104,89	114,339	,324	,913
KD2	105,06	114,879	,389	,912
KD3	104,86	113,420	,425	,912
KD4	104,89	117,692	,370	,917
KD5	105,60	114,012	,395	,912
KD6	105,06	119,467	-,064	,917
KD7	105,46	109,020	,686	,908
KD8	104,89	112,928	,605	,910
KD9	105,60	107,424	,768	,907
KD10	105,63	110,240	,605	,909
KD11	105,63	123,005	-,377	,920
KD12	104,94	120,526	-,135	,919
KD13	104,91	115,787	,390	,913

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

KD14	104,80	113,576	,399	,912
KD15	105,37	111,182	,517	,911
KD16	105,06	109,350	,703	,908
KD17	104,60	116,012	,325	,914
KD18	104,80	113,106	,483	,911
KD19	104,94	112,644	,524	,911
KD20	105,43	110,664	,534	,910
KD21	105,63	111,123	,585	,910
KD22	105,57	108,429	,620	,909
KD23	105,60	111,306	,573	,910
KD24	105,03	112,440	,606	,910
KD25	105,06	111,408	,656	,909
KD26	105,20	113,165	,384	,913
KD27	105,20	110,459	,691	,909
KD28	105,37	116,240	,194	,915
KD29	105,31	108,516	,747	,907
KD30	105,06	109,703	,586	,910
KD31	105,06	114,820	,346	,913
KD32	105,20	108,753	,624	,909
KD33	105,29	109,681	,587	,910
KD34	105,26	111,961	,517	,911
KD35	105,11	111,281	,544	,910
KD36	105,06	111,703	,629	,910

mean hipotetik : $(32 \times 1) + (32 \times 4) : 2 = 80$



**LAMPIRAN III UJI
NORMALITAS**

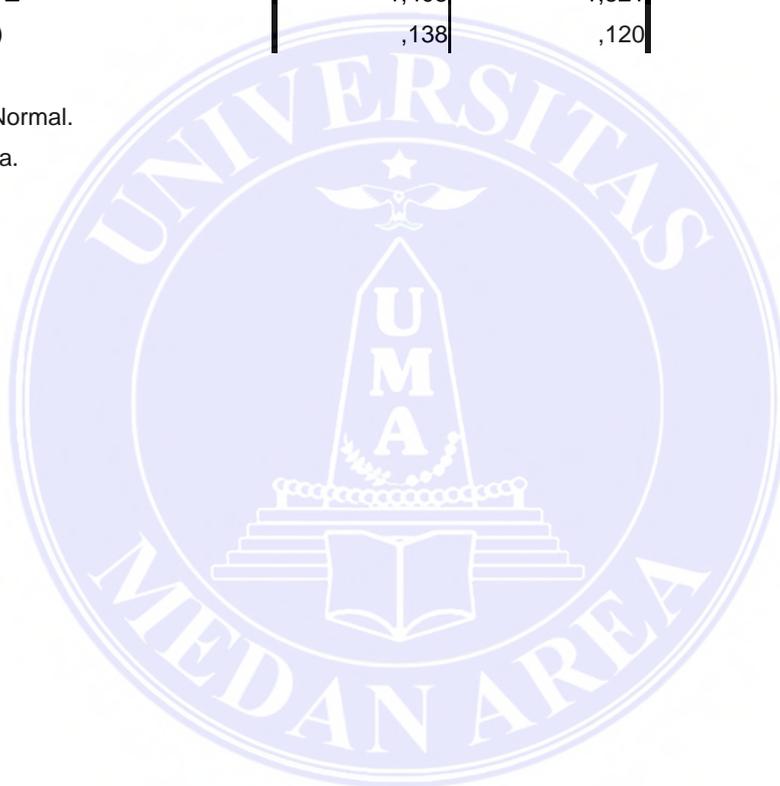
NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan	KepercayaanDir i
N		35	35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	75,54	81,00
	Std. Deviation	5,038	4,128
	Absolute	,238	,257
Most Extreme Differences	Positive	,150	,257
	Negative	-,238	-,156
Kolmogorov-Smirnov Z		1,408	1,521
Asymp. Sig. (2-tailed)		,138	,120

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



LAMPIRAN IV
UJI LINEARITAS



Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KepercayaanDiri *	35	100,0%	0	0,0%	35	100,0%
Kecemasan						

Report

KepercayaanDiri

Kecemasan	Mean	N	Std. Deviation
40	124,00	1	.
42	118,00	2	,000
60	120,50	2	4,950
61	92,00	1	.
62	105,00	1	.
64	97,00	1	.
66	105,00	1	.
68	99,00	1	.
71	88,00	1	.
74	89,00	1	.
75	91,67	3	1,528
76	87,00	1	.
77	94,00	1	.
78	92,50	4	4,435
79	90,00	1	.
80	91,80	5	3,493
81	88,25	4	3,775
83	91,00	1	.
84	86,50	2	,707
85	92,00	1	.
Total	96,00	35	4,128

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KepercayaanDiri * Kecemasan	Between Groups	(Combined)	4029,783	19	212,094	17,653	,000
		Linearity	3123,789	1	3123,789	260,003	,000
		Deviation from Linearity	905,994	18	50,333	4,189	,004
	Within Groups	180,217	15	12,014			
	Total	4210,000	34				

Measures of Association

	F	R Squared	Eta	Eta Squared
KepercayaanDiri * Kecemasan	,861	,742	,978	,957

Correlations

Correlations

		Kecemasan	KepercayaanDiri
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-,861**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	35	35
KepercayaanDiri	Pearson Correlation	-,861**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	35	35

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



LAMPIRAN V
UJI HIPOTESIS

Correlations

		Kecemasan	KepercayaanDiri
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-,861**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	35	35
KepercayaanDiri	Pearson Correlation	-,861**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	35	35

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

HASIL PENELITIAN

Daftar Tabel

1. Perhitungan Reliabelitas

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Kecemasan	0,919	Reliabel
Kepercayaan Diri	0,914	Reliabel

2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Kecemasan	75,54	1,408	5,038	0,138	Normal
Kepercayaan Diri	81,00	1,521	8,128	0,120	Normal

Kriteria $P(\text{sig}) > 0.05$ maka dinyatakan sebaran normal

3. Hasil Perhitungan Uji linearitas

Korelasional	F	P	Keterangan
X-Y	260,003	0,000	Linear

Kriteria : $P \text{ beda} < 0.05$ maka dinyatakan linear

4. Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment Koefesian Determinan

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koefisien Determinan (r^2)	BE%	P	ket
X-Y	-0,861	0,742	74,2%	0,000	significant

Kriteria : $P(\text{sig}) < 0.010$.

5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Kecemasan	5,038	67,5	75,54	Tinggi
Kepercayaan Diri	4,128	87,5	81,00	Rendah



LAMPIRAN VI
ALAT UKUR PENELITIAN



SKALA KEPERCAYAAN DIRI

DATA IDENTITAS DIRI

Yang terhormat para atlet, saya mohon isilah data dibawah ini dengan lengkap dan sebenar-benarnya. Data ini bersifat rahasia dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan bahan untuk pengembangan ilmu psikologi serta tidak akan dipublikasikan. Sebelumnya saya ucapkan terimakasih.

Isilah data-data dibawah ini sesuai dengan data pribadi anda :

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan (Coret yang tidak sesuai)
3. Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

Bacalah setiap pernyataan kemudian berilah jawaban saudara dengan cara memberikan checklish () pada kolom yang tersedia dengan keterangan, yaitu :

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

Jika jawabannya sangat sesuai (SS) anda dapat men-*checklist* (), seperticontoh dibawah ini.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu bergegas mengerjakan tugas sekolah				

SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMAKASI

No	URAIAN PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri.				
2.	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya.				
3.	Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan.				
4.	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan.				
5.	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan.				
6.	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain.				
7.	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar.				
8.	Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha.				
9.	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan maka saya akan kesal dan marah.				
10.	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi				
11.	Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan.				
12.	Saya merasa tenang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang.				
13.	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan, adalah yang terbaik untuk saya.				
14.	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan.				
15.	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah.				
16.	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya.				
17.	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dair saya, saya akan menyerah.				
18.	Saya selalu berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan.				
19.	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam pertandingan daripada tidak mengikutinya sama sekali				
20.	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan.				
21.	Saya merasa tidak layak ikut bertanding.				
22.	Saya selalu dapat tenang dan fokus.				
23.	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya.				
24.	Saya yakin proses pelatihan akan membantu				

	saya mengoptimalkan kemampuan saya.				
25.	Saya merasa latihan yang baik dan sesuai akan sangat berpengaruh dalam hasil pertandingan.				
26.	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan.				
27.	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan.				
28.	Saya merasa iri jika teman saya menang dan saya kalah.				
29.	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan adalah yang terbaik.				
30.	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya.				
31.	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa itu jalan terbaik yang diberikan Tuhan untuk memotivasi saya mengoptimalkan kemampuan saya.				
32.	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil.				
33.	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik.				
34.	Saya merasa kekalahan dalam sebuah pertandingan akan membuat saya menjadi lebih tegar				
35.	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan.				
36.	Saya merasa sangat tidak berguna.				

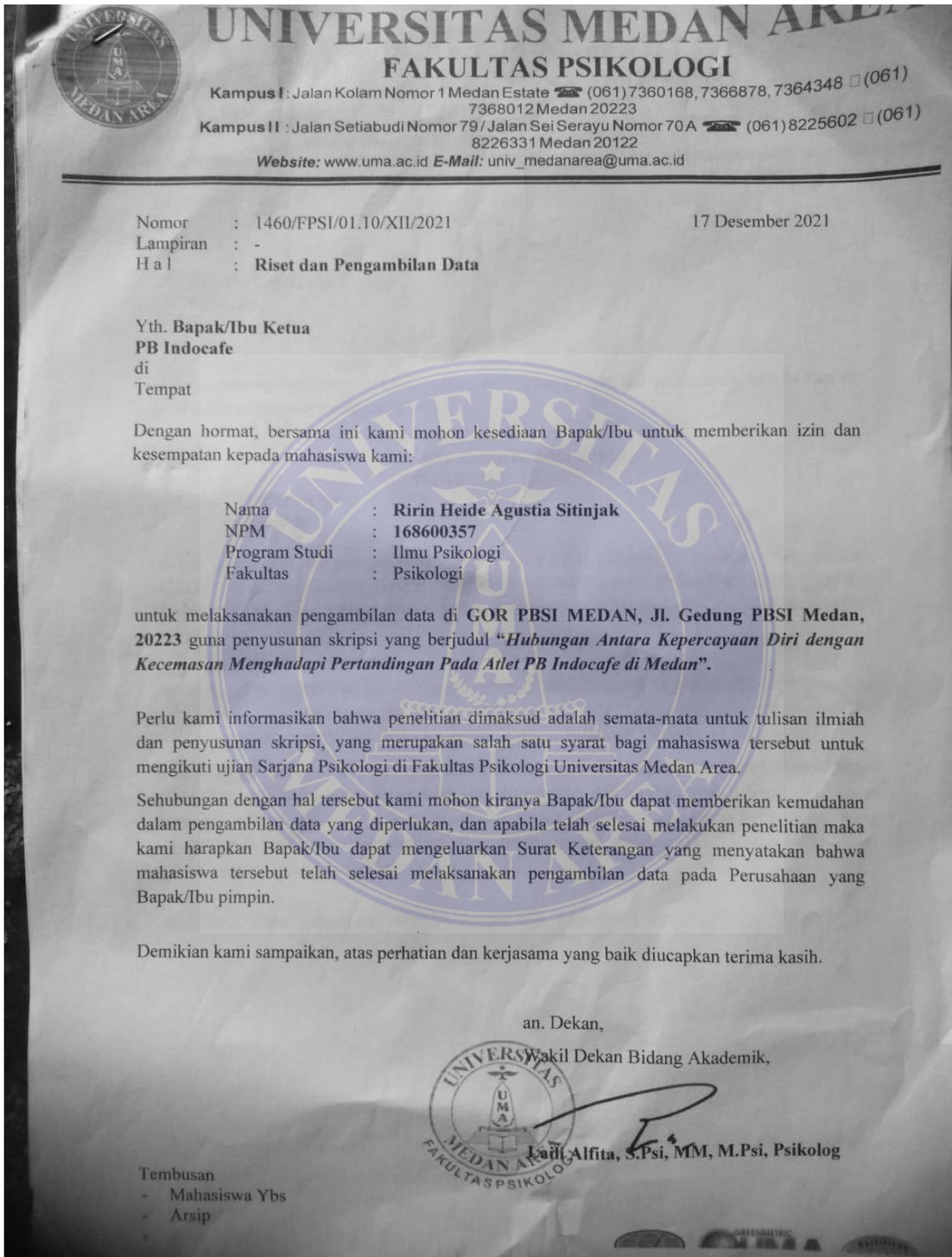
SKALA KECEMASAN

NO	URAIAN PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tegang ketika pertandingan akan dimulai.				
2.	Saya merasa tenang saat akan menghadapi pertandingan.				
3.	Saya selalu rileks				
4.	Saya merasa tiba-tiba bingung saat akan bertanding.				
5.	Saya selalu mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai.				
6.	Saya tahu apa yang harus saya lakukan menjelang pertandingan.				
7.	Saya selalu khawatir pada hasil pertandingan.				
8.	Saya merasa khawatir akan melakukan kesalahan.				
9.	Saya khawatir jika apa yang akan saya lakukan tidak sesuai harapan.				
10.	Menjelang pertandingan, saya merasa khawatir karena kemampuan saya kurang jika dibandingkan dengan teman-teman saya.				
11.	Saya merasa apapun yang terjadi di masa depan sudah sepatutnya terjadi.				
12.	Saya merasa teman dan pelatih akan memaklumi kesalahan yang saya lakukan.				
13.	Saya harus tiba-tiba memperhatikan hal lain ketika akan bertanding.				
14.	Saya selalu diingatkan untuk tetap fokus saat akan bertanding.				
15.	Saya selalu dapat fokus.				
16.	Saya merasa gelisah ketika menonton pertandingan orang lain.				
17.	Saya merasa takut saat akan bertanding.				
18.	Saya selau bisa mengontrol susana hati saat akan bertanding.				
19.	Saya merasa susah tidur ketika menjelang hari pertandingan.				
20.	Tidur saya tidak nyenyak ketika besok akan bertanding.				
21.	Saya selalu tidur tepat waktu.				
22.	Jantung saya berdetak cepat ketika pertandingan akan dimulai.				
23.	Saya sangat menantikan pertandingan.				
24.	Saya merasa senang dan tidak sabar ketika menunggu jadwal pertandingan.				
25.	Tangan saya terasa dingin ketika pertandingan akan dimulai.				
26.	Saya merasa tangan saya berkeringat ketika pertandingan akan dimulai.				
27.	Baju saya basah karena keringat saat akan bertanding.				
28.	Saya mulai gemetar saat berada di arena pertandingan.				

29.	Saya selalu tenang.				
30.	Saya merasa mual saat akan bertanding				
31.	Saya selalu ingin ke toilet sebelum pertandingan dimulai.				







UNIVERSITAS MEDAN AREA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☐ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi 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 : 1460/FPSI/01.10/XII/2021
Lampiran : -
Hal : Riset dan Pengambilan Data

17 Desember 2021

Yth. Bapak/Ibu Ketua
PB Indocafe
di
Tempat

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

Nama : Ririn Heide Agustia Sitinjak
NPM : 168600357
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di GOR PBSI MEDAN, Jl. Gedung PBSI Medan, 20223 guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet PB Indocafe di Medan*".

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 Perusahaan yang Bapak/Ibu pimpin.

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

an. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Nail Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



PERSATUAN BULUTANGKIS INDOCAFE
MEDAN



Sekretariat : Jalan Siantar No 28 Medan

Medan, 23 Desember 2021

Nomor : 01/ICM/Mdn/2021

Lamp : _ _ _ _

Hal : Surat Keterangan

Yang Bertanda tangan dibawah ini Ketua Pelatih Persatuan Bulutangkis Indocafe Medan, Kota Medan dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ririn Heide Agustia Sitinjak
NPM : 168600357
Program studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Benar telah selesai melaksanakan pengambilan data di Persatuan Bulutangkis Indocafe Medan, Kota Medan pada tanggal 20 Desember 2021 dalam rangka penyusunan skripsi judul : **“Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Medan, Kota Medan”**.

Penelitian tersebut dimaksudkan untuk menyusun skripsi. Selama melakukan penelitian tidak ada mengganggu proses pelatihan para atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Medan di Kota Medan.

Demikianlah Surat Keterangan ini diperbuat sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Ketua

PB Indocafe Medan

