

**IDENTIFIKASI FAKTOR KECEMASAN,
MOTIF BERPRESTASI DAN KEMAMPUAN
PENGENDALIAN EMOSI DALAM MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET ATLETIK
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Dalam Meraih Gelar Sarjana



Oleh

Faridz Ravsamjani
NIM : 05 860 0255

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
M E D A N
2 0 1 0**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24


JUDUL SKRIPSI : IDENTIFIKASI FAKTOR KECEMASAN, MOTIF BERPRESTASI DAN KEMAMPUAN PENGENDALIAN EMOSI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET ATLETIK SUMATERA UTARA

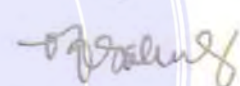
NAMA MAHASISWA : FARIDZ RAVSAMJANI

NIM : 05 860 0255

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN




Nini Sri Wahyuni, S.Psi. MPd
Pembimbing I


Afishah Wardah Lubis, S.Psi. MSi
Pembimbing II


Afishah Wardah Lubis, S.Psi. MSi
Kepala Bagian


Dra. Hj. Inna Minauli, MSi
Dekan

Tanggal Sidang Meja Hijau

17 April 2010

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

17 April 2010

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
Dekan

Dra. Hj. Irna Minauli, MSi

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Suryani Hardjo. S.Psi. MA

2. Nini Sri Wahyuni. S.Psi. MPd

3. Afisah Wardah Lubis. S.Psi. MSi

4. Nurmaida Irawani Srg. S.Psi. M.Psi

5. Syafrizaldi. S.Psi. M.Psi

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

iii

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

ABSTRAK

IDENTIFIKASI FAKTOR KECEMASAN, MOTIF BERPRESTASI DAN KEMAMPUAN PENGENDALIAN EMOSI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET ATLETIK SUMATERA UTARA

Oleh:

Faridz Ravsamjani

NIM : 05 860 0255

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa faktor-faktor kecemasan, motif berprestasi dan kemampuan pengendalian emosi dalam menghadapi pertandingan pada atlet atletik Sumatera Utara, dimana subjek dalam penelitian ini adalah para atlet yang dibina PPLP, PPLM dan PPI Medan yang berjumlah 34 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan rumus F persen untuk mengetahui persentasi jumlah atlet dan frekuensi jawaban dari setiap faktor.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa: 1). Dalam hal kecemasan, diketahui bahwa untuk faktor psikologis dan psikologis, ternyata hanya 3 – 4 orang yang menyatakan cemas, selebihnya 30 – 31 orang menyatakan tidak cemas 2). Dalam hal motif berprestasi dilihat dari ciri percaya diri dan tanggung jawab, ternyata terdapat 30 orang yang memiliki rasa percaya diri dan tanggungjawab, sisanya hanya 4 orang yang tidak percaya diri dan tidak memiliki tanggungjawab. Untuk ciri atlet yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang, terdapat 30 orang yang memiliki dan hanya 4 orang yang tidak memiliki orientasi ke masa yang akan datang. Untuk ciri memiliki dorongan yang tinggi untuk bertindak ternyata terdapat 30 orang yang memiliki dan hanya 4 orang yang tidak memiliki dorongan bertindak. Kemudian untuk ciri memiliki kreativitas, terdapat 27 orang yang memiliki kreativitas dan 7 orang tidak memiliki kreativitas, dan untuk ciri memiliki teman yang tangguh, diketahui bahwa 30 orang atlet memiliki hanya 4 orang tidak memiliki teman yang tangguh. Untuk ciri bersifat terbuka ternyata terdapat 29 orang yang memiliki dan sisanya 5 orang yang tidak memiliki sifat terbuka. 3). Dalam hal kemampuan pengendalian emosi, dari 34 orang, terdapat 32 orang yang mampu dan hanya 2 orang yang tidak mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi. Kemudian untuk aspek tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, ternyata terdapat 30 orang yang tidak dan hanya 4 orang yang mengingkari atau melarikan diri dari emosi. Untuk aspek tidak membesar-besarkan emosi, terdapat 32 orang yang tidak membesar-besarkan emosi dan hanya 2 orang yang membesar-besarkan emosi. Selanjutnya untuk aspek memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, ternyata terdapat 32 orang yang mampu dan sisanya hanya 2 orang yang tidak mampu memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas. Kemudian untuk aspek menggunakan emosi secara profesional, ternyata terdapat 31 orang yang mampu dan hanya 3 orang yang tergolong tidak mampu menggunakan emosi secara profesional.

Kata kunci: Kecemasan, Motif Berprestasi, Kemampuan Pengendalian Emosi.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

MOTTO HIDUP

**Allah Menghiasi Manusia
Dengan Keterbatasan Dan Kekurangannya
Maka,
Manusia Menjalani Hidupnya
Dalam Keterbatasan Dan Kekurangan**

**Allah Juga Memberi Manusia Kelebihan
Dengan Kelebihan Itu Pula
Manusia Menjalani Kehidupan
Dengan Kelebihan Itu Pula
Manusia Mengatasi Keterbatasan
Dan Kekurangannya**

Berbahagialah.....

Beruntunglah.....

**Manusia Yang Dapat Menggunakan Kelebihannya
Untuk Mengatasi Keterbatasan Dan Kekurangannya**

(by : Samsul Yohani ; 23/05/1995)



"Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara Kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan, beberapa derajat"
(Q.S. : Al-Mujaadilah [58] : 11)

"Tuhan yang memelihara kedua tempat terbit matahari dan Tuhan yang memelihara kedua tempat terbenamnya Maka nikmat Tuhan kamu yang manakuli yang kamu dustakan"
(Q.S.: Ar-Rahman [55] : 17-18)

Kemarin adalah mimpi indah yang telah berlalu, dan esok menjadi harapan bagi setiap mimpi indah tersebut Meski amat mudah untuk dituliskan dan dikisahkan namun sebenarnya hidup amat berat untuk dijalani Terima kasih atas semua tangis, tawa, sedih, senang, duka, cinta, canda, cerita, lelah dan kenangan yang selalu menyertai setiap detik nafasku.

Semua itu membuat setiap harapan tak punya alasan untuk pupus dalam hidupku Ya.... Rabb kini aku menyadari tiada pertanggungjawaban tertinggi dalam fatamorgana ini selain pertanggung jawaban kepada-MU. Hingga membuatku ingin selalu kembali kepada cinta tertinggi dalam hidup ini, hanya engkau Ya Allah, tiada yang lain. Dan Segala Sujud dan Syukurku hanya kepadamu Ya..Allah.

Kupersembahkan Skripsi ini buat orang-orang yang kusayangi dan kukasih :

Ayahanda tercinta : Alm. Samsul Yohani, SH
Ibunda tercinta : Dra. Nur'aini, MS

Dan semoga semua langkah mendapat Ridho dari Allah SWT

Wassalam

FARIDZ RAVSAMJANI, S.Psi

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan hidayah dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang berjudul: Identifikasi Faktor Kecemasan, Motif Berprestasi, dan Kemampuan Pengendalian Emosi Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Atletik Sumatera Utara Tahun 2010.

Selama penyusunan skripsi ini, tentu saja tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besar kepada :

1. Ayahanda Alm. Samsul Yohani, SH dan Ibunda tercinta Dra. Nur'aini, S.Psi, MS yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan nasehat-nasehat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan study dengan baik.
2. Ibu Dra. Hj. Irna Minauli, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UMA yang telah memberikan dukungan fasilitas dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Afisah Wardah Lubis, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Perkembangan, yang banyak memberikan bantuan dan dorongan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Ibu Nini Sri Wahyuni S.Psi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Ibu Afisah Wardah Lubis, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Ibu Nurmaida Irawani Siregar selaku Dosen Penasehat Akademik bagi penulis yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan tentang matakuliah selama perkuliahan.

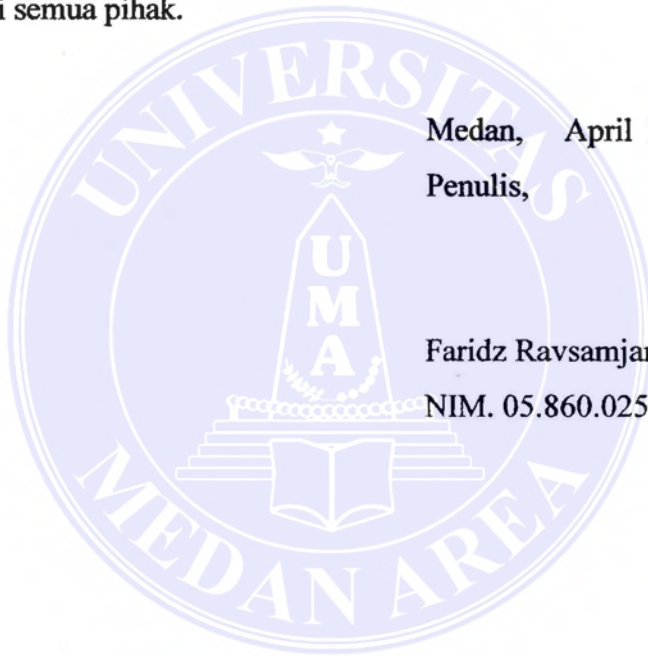
UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

7. Bapak/Ibu Dosen, Pegawai Tata Usaha Fakultas Psikologi UMA, yang telah memberikan pengetahuan dan jasanya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi UMA.
8. Terimakasih kepada Tim tata usaha Bang Dian, Bang Andi, Bang Janer, Kak Pida, Bang Misro, Bang Syamsir, Bang Wandu serta bagian Laboratorium Psikologi yaitu Bu Erna, Bu Nafesah dan Bu Titi.
9. Teman-teman Stambuk 2005 antara lain Dedi, S.Psi., Ayu, Arini, Safriyanti S.Psi, Qorry S.Psi, Melly S.Psi, Surya, Hafiz S.Psi, Chairul S.Psi, Indo, Andi, Medika S.Psi, Hariono, Deni S.Psi, Elpin, Hari S.Psi, Hendra S.Psi, Puspita S.Psi, Puput S.Psi, Supitra S.Psi dan lain-lain yang tidak bisa saya sebut satu persatu, yang telah memberikan dorongan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Terimakasih untuk kakak stambuk serta adik-adik stambuk 2006 (Firman, Tohir, Dea, Vito, Dita, Danu, Irham dan lain-lain), 2007 (Dana, Iwan, Bagus, dan lain-lain) dan 2008 (Teguh, Tyas, Uni, Anggi, Putra, Ricky, Indra, Anand, Dita, Lhia, dan lain-lain) yang telah memberikan dorongan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Terimakasih kepada DISPORA SUMUT yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian pada atlet atletik PPLP Sumut.
12. Terimakasih kepada PASI SUMUT yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian pada atlet atletik PPI Sumut.
13. Terimakasih kepada PPLM SUMUT yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian pada atlet atletik PPLM Sumut.

14. Teman-teman “AMM” (Anak Muda Metropolitan). Dian, S.Sos, Indo, Toyek, Kerol, Idenk, Elpin, dan Aparaz Ezza yang selalu entertaint bareng.
15. Terima kasih juga kepada Pakde dan Om Gun yang selalu memberikan motivasi dan arahan kepada penulis.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga kiranya skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.



Medan, April 2010

Penulis,

Faridz Ravsamjani

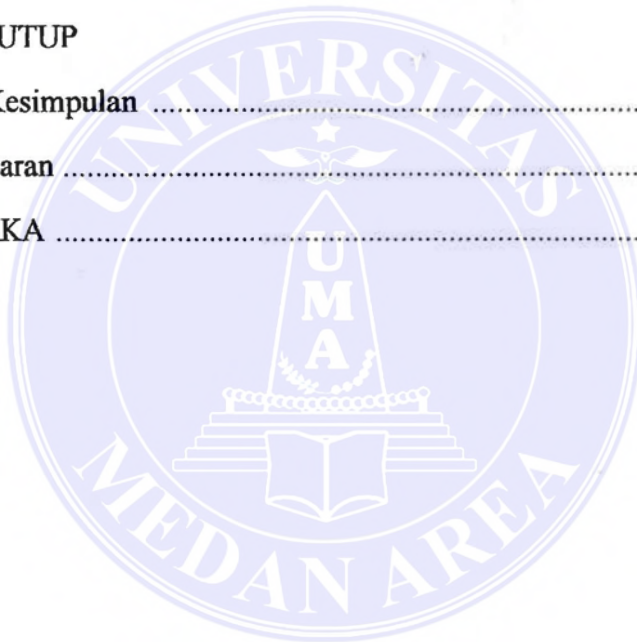
NIM. 05.860.0255

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan Menghadapi Pertandingan	11
1. Definisi Kecemasan	11
2. Ciri-ciri Klinis Kecemasan	12
3. Aspek-Aspek Kecemasan	14
4. Jenis -Jenis Kecemasan	15
5. Faktor-faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan	18
B. Motif Berprestasi	19
1. Pengertian Motif Berprestasi	19

2. Faktor-faktor Motif Berprestasi	20
3. Apek-aspek Motif Berprestasi	23
4. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Motif Berprestasi	26
C. Kemampuan Pengendalian Emosi	28
1. Pengertian Emosi	28
2. Jenis-jenis reaksi emosi	29
3. Pengertian Pengendalian Emosi	31
4. Metode-Metode Pengendalian Emosi	34
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Emosi.....	36
6. Aspek-Aspek Pengendalian Emosi	37
D. Atletik	39
1. Pengertian Atletik	39
2. Sejarah Singkat Perkembangan Atletik di Indonesia ..	41
E. Identifikasi Faktor Kecemasan, Motif Berprestasi dan Kemampuan Pengendalian Emosi Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlit Atletik	42
F. Paradigma Penelitian	46
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	47
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
C. Populasi, Sampel dan Metode Pengambilan Sampel.....	48
D. Metode Pengumpulan Data	49
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	51
F. Metode Analisis Data	53

BAB IV. PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	55
1. Orientasi Kacah Penelitian	55
2. Persiapan Penelitian.....	56
3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian (<i>try out</i> terpakai)	59
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian	63
C. Pembahasan	79
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	83
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel:

1. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba.....	57
2. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Motif Berprestasi Sebelum Uji Coba	58
3. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kemampuan Pengendalian Emosi Sebelum Uji Coba	59
4. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Setelah Uji Coba.....	61
5. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Motif Berprestasi Setelah Uji Coba	62
6. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kemampuan Pengendalian Emosi Setelah Uji Coba	63
7. Distribusi Jumlah Skor Faktor Kecemasan Berdasarkan Pola Jawaban	64
8. Persentase dan Frekuensi Faktor Kecemasan Secara Umum.....	64
9. Persentase dan Frekuensi Aspek Psikologis Kecemasan	65
10. Persentase dan Frekuensi Aspek Fisiologis Kecemasan	66
11. Distribusi Jumlah Skor Faktor Motif Berprestasi Berdasarkan Pola Jawaban	67
12. Persentase dan Frekuensi Ciri Percaya Diri dan Tanggung Jawab	68
13. Persentase dan Frekuensi Ciri Memiliki Orientasi Masa yang Akan Datang	69

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

xiii

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 29/7/24

Access From (repository.uma.ac.id)29/7/24

14. Persentase dan Frekuensi Ciri Memiliki Dorongan yang Tinggi Dalam Bertindak	70
15. Persentase dan Frekuensi Ciri Memiliki Kreativitas	71
16. Persentase dan Frekuensi Ciri Memiliki Teman yang Tangguh	72
17. Persentase dan Frekuensi Ciri Bersifat Terbuka	72
18. Distribusi Jumlah Skor Faktor Pengendalian Emosi Berdasarkan Pola Jawaban	73
19. Persentase dan Frekuensi Aspek Menemukan Arti dan Mengendalikan Emosi	74
20. Persentase dan Frekuensi Aspek Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi	75
21. Persentase dan Frekuensi Aspek Tidak Membesar-besarkan Emosi	76
22. Persentase dan Frekuensi Aspek Memanfaatkan emosi Sebagai Kekuatan Tanpa Batas	77
23. Persentase dan Frekuensi Aspek Menggunakan Emosi Secara Proporsional	78

DAFTAR GAMBAR

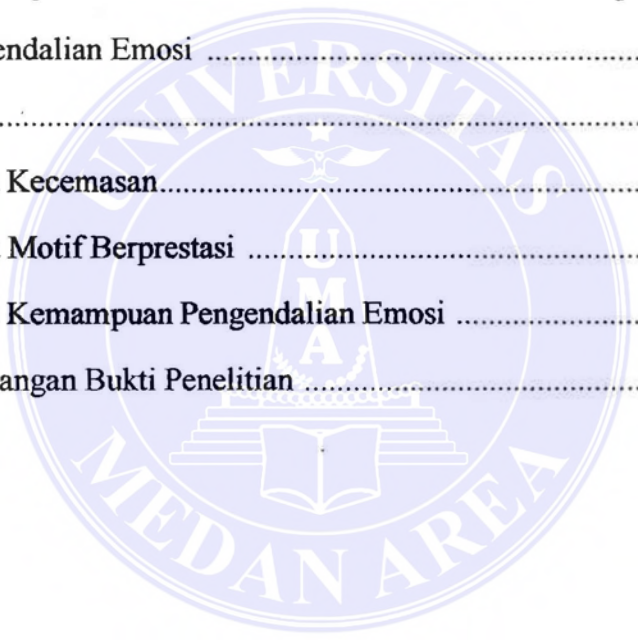
	Halaman
Lampiran :	
1. Frekuensi dan Persentase Faktor Kecemasan Secara Umum	65
2. Frekuensi dan Persentase Aspek Psikologis Kecemasan	66
3. Frekuensi dan Persentase Aspek Fisiologis Kecemasan	67
4. Frekuensi dan Persentase Ciri Percaya Diri dan Tanggungjawab	69
5. Frekuensi dan Persentase Ciri Memiliki Orientasi Masa yang akan Datang	70
6. Frekuensi dan Persentase Ciri Memiliki Dorongan yang Tinggi untuk Bertindak	71
7. Frekuensi dan Persentase Jawaban Ciri Memiliki Kreativitas ...	71
8. Frekuensi dan Persentase Jawaban Memiliki Teman yang Tangguh	72
9. Frekuensi dan Persentase Jawaban bersifat terbuka	73
10. Frekuensi dan Persentase Menemukan Arti dan Mengendalikan Emosi	75
11. Frekuensi dan Persentase Jawaban tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi.....	76
12. Frekuensi dan Persentase Jawaban Tidak Membesar-besarkan Emosi	77
13. Frekuensi dan Persentase Jawaban Memanfaatkan Emosi Sebagai Kekuatan Tanpa Batas	78
14. Frekuensi dan Persentase Jawaban Menggunakan Emosi Secara Profesional	78

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran :

- A. Hasil Uji Coba
- A-1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan.....
- A-2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Motif Berprestasi
- A-3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kemampuan Pengendalian Emosi
- B. Skala
- B-1. Skala Kecemasan.....
- B-2. Skala Motif Berprestasi
- B-3. Skala Kemampuan Pengendalian Emosi
- C. Surat Keterangan Bukti Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olah raga yang sudah dikenal di Indonesia. Secara umum bidang olah raga antara lain ada tiga, yakni lari, lompat dan lempar. Ketiga cabang olah raga atletik ini menjadi agenda utama dalam setiap perlombaan, misalnya Pekan Olah raga Nasional, dimana event olah raga ini merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh para atlet.

Berbagai persiapan perlu dilakukan agar dapat mengikuti perlombaan tersebut, baik persiapan fisik maupun psikis. Hal ini perlu dilakukan mengingat bahwa untuk mampu meraih prestasi di bidang olah raga, maka faktor fisik dan psikis atlet menjadi modal utama, terlebih-lebih yang berkaitan dengan gangguan pada saat pertandingan dimulai.

Gangguan yang dialami oleh para atlet menjelang pertandingan sering menjadi permasalahan utama dalam program pembinaan. Hal ini menjadi titik fokus para pembina atlet, sehingga pada saat latihan, para pembina sering memberi masukan, baik dalam hal mental maupun fisik. Dari sekian banyak yang dialami para atlet, maka kondisi mental atlet merupakan kunci penting keberhasilan dalam menjalani suatu pertandingan.

Berbagai kondisi yang sering menjadi permasalahan para atlet adalah kecemasan saat menghadapi pertandingan, motif berprestasi dan kemampuan para atlet dalam mengendalikan emosi. Menurut Gunarsa (2004) gejala-gejala kecemasan yang muncul dari dalam diri individu, perlu untuk segera diatasi,

karena kondisi tersebut akan dapat menghambat usaha individu untuk dapat

berbuat maksimal dalam berbagai aktivitas, termasuk dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Para atlet dalam menghadapi suatu pertandingan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan, jantung berdegub kencang, dingin pada tangan dan kaki, mengalami gangguan pencernaan, mulut terasa kering, tenggorokan kering, wajah pucat, sering buar air kecil melebihi batas kewajaran. Para atlet juga sering mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, cepat merasa lelah, tidak dapat relaks, mudah terkejut dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan seperti pada saat duduk terus menerus menggoyangkan kaki dan meregang-regangkan leher (Myrna, 1996).

Rasa khawatir dan kecemasan pada batas tertentu merupakan hal yang wajar dirasakan atlet dalam menghadapi lawan tandingnya. Kekhawatiran dan kecemasan ini justru akan dapat meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawannya. Atlet akan bertindak lebih hati-hati dan tidak terburu-buru serta bersikap lebih waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Namun apabila atlet mengalami kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan, maka fokus perhatian atlet akan menjadi terpecah-pecah dan sulit untuk konsentrasi sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan berakibat pada buruknya penampilan (Gunarsa, 2004).

Menurut Gunarsa (2004) apa yang diperkirakan dan direncanakan oleh seorang atlet tidak selalu dapat ditampilkan oleh atlet itu sendiri. Hal ini umumnya disebabkan oleh ketegangan yang berlebihan, misalnya ketakutan akan tidak mampu beraksi yang tentunya akan berpengaruh pada penampilannya sehingga kemampuan yang sebenarnya sudah dimiliki tidak dapat diperlihatkan. Demikian

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

juga seperti yang pernah ditulis dalam harian Analisa (dalam Masdawaty, 2006) bahwa apabila seorang individu mendambakan sukses dalam prestasi, maka kunci pertama yang harus dimiliki adalah kepercayaan diri. Menurut pendekatan humanistik, manusia mempunyai potensi (psikis, fisik dan sosial) yang dapat dikembangkan sehingga dapat memiliki kepribadian dewasa. Oleh karena itu atlet dengan kepribadian tidak dapat dipisahkan. Kepribadian merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi diri atlet yang dapat juga menambah atau menumbuhkan kepercayaan diri.

Adanya kepercayaan diri yang memadai, seseorang akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, mempunyai pandangan hidup yang kuat dan mampu mengembangkan motivasi. Dengan kata lain kepercayaan diri salah satu modal untuk meraih keberhasilan dan merupakan modal utama bagi atlet guna mewujudkan potensi yang dimilikinya tanpa ada kecemasan yang berlebihan. Khusus mengenai motivasi ini, maka motif berprestasi merupakan hal penting untuk dimiliki para atlet, dimana motif berprestasi ini muncul dengan adanya rasa percaya diri yang tinggi.

Motif merupakan salah satu aspek psikis manusia yang mendorong manusia untuk mencapai tujuan, karena menunjukkan kecenderungan perhatian kepada suatu objek itu memberikan kesenangan kepada dirinya. Dengan adanya motif berprestasi maka keinginannya untuk mencapai hasil yang lebih baik dari orang lain, tidak berputus asa, pantang mundur sebelum mencoba, mau belajar dari kegagalan dan adanya sintesis diri yang menyebabkan berfikir dan bekerja, dan dengan ciri-ciri tersebut itulah maka seseorang akan mewujudkannya dengan belajar dan hasil dari usahanya itu siswa akan berhasil dengan prestasi yang semilang. Begitu pula halnya dengan para atlet yang tidak memiliki motif

berprestasi maka tidak akan berusaha untuk lebih baik dari orang lain, menerima apa adanya tanpa mau berusaha dan tidak berfikir dan bekerja dan pada umumnya akan memiliki prestasi yang rendah.

Motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya pendorong dari dalam dan di dalam diri subjek, untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi interen (kesiapsiagaan). Berawal dari kata "motif" itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya pendorong yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak.

Sedangkan motif berprestasi merupakan dorongan yang dimiliki individu untuk mencapai hasil yang optimal. Motif berprestasi akan mengarahkan individu untuk melakukan usaha-usaha belajar yang maksimal karena mengharapkan hasil yang maksimal pula. Menurut Purwakawaca dalam Harahap (1992) motif berprestasi yaitu adanya usaha yang menggerakkan untuk berfikir dan memusatkan perhatian kepada suatu objek dan membuat rencana untuk mencapai tujuan. Motif dapat menggerakkan individu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya misalnya meraih suatu prestasi untuk mencapai kepuasan mental.

Motif berprestasi seperti yang disampaikan Soemanto (dalam Dimiyati, 1990) adalah adanya usaha yang menggerakkan individu untuk berfikir dan memusatkan perhatian kepada objek dan sasaran, kemudian membuat rencana untuk mencapai tujuan tertentu. Motif berprestasi merupakan kondisi psikologis individu yang juga dapat menjadi faktor pendukung dimana keberadaannya dapat mempengaruhi prestasi sesuai dengan tujuan keolahragaan yang diharapkan.

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

Menurut Singer (dalam Gunarsa, 2004) prestasi dalam bidang olah raga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih lebih keras. Tidak dapat disangkal bahwa motivasi tidak dapat dipisahkan dengan keberhasilan atlet dalam meraih prestasi.

Hasil studi secara ilmiah dan pengalaman menunjukkan bahwa motivasi merupakan energi psikis yang sangat penting, tidak hanya pada waktu bertanding melainkan juga dalam memelihara serta menyesuaikan kegiatan motorik selama proses latihan. Motivasi dalam kegiatan olah raga adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang untuk berprestasi (Gunarsa, 2004). Dalam bidang pendidikan jasmani dan olah raga, tidak ada atlet yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa memiliki motif berprestasi.

Selain faktor kecemasan dalam menghadapi pertandingan dan motif berprestasi yang dimiliki para atlet, maka peranan kemampuan pengendalian emosi yang dimiliki atlet adalah hal yang perlu untuk diperhatikan oleh para pembina olah raga. Kebanyakan para atlet tidak atau belum mampu mengendalikan emosi yang dimilikinya sehingga dapat mengganggu jalannya sebuah pertandingan. Ketidakmampuan mengendalikan emosi adalah suatu kondisi yang umum terjadi di kalangan anak-anak muda atau remaja, dimana pada umumnya para atlet berusia remaja atau sedang berada pada fase remaja akhir. Ketidakmampuan mengendalikan emosi ini biasa disebut juga dengan ketidakstabilan emosi. Remaja adalah sebuah fase yang harus dilalui oleh setiap manusia, dimana pada masa remaja akan timbul berbagai masalah, baik bagi diri remaja itu sendiri maupun bagi orang lain. Sebagai akibat ketidakmampuan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

Document Accepted 29/7/24

Access From (repository.uma.ac.id)29/7/24

mengendalikan emosi ini, maka tidak sedikit remaja yang bermasalah, baik dalam masalah sosial maupun dalam hal prestasi di bidang olah raga.

Emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan, maka perlu diketahui bagaimana perkembangan dan pengaruh emosi terhadap penyelesaian kehidupan. Emosi juga memberitahukan setiap individu tentang hal-hal terpenting pada manusia, masyarakat, nilai-nilai yang memberi individu tersebut motivasi, kemauan, pengendalian diri dan kegigihan. Kesadaran dari pengetahuan tentang emosi memungkinkan individu memulihkan kehidupan dan kesehatan, menyelamatkan keluarga, membangun cinta kasih yang berkelanjutan pada kesuksesan dalam hidup.

Memahami bahwa manusia lebih sering bertindak berdasarkan emosi daripada logika merupakan satu kebenaran. Emosi adalah suatu kekuatan kalau kita mampu mengendalikannya dan sebaliknya emosi dapat merusak kalau menguasai diri. Kemampuan mengendalikan emosi adalah kekuatan yang siap digali untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik (Wajokongko, 2002). Setiap individu membutuhkan emosi untuk memahami dan menghadapi diri sendiri dan orang lain. Tanpa kesadaran akan emosi, tanpa kemampuan untuk mengenali dan menilai perasaan serta bertindak jujur menurut perasaan tersebut, kita tidak dapat bergaul secara baik dengan orang lain, tidak dapat membuat keputusan dengan mudah, sering terombang-ambing, serta tidak menyadari diri sendiri.

Menurut Wajokongko (2002) pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi. Ketidakmampuan mengenali perasaan, membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan sehingga tidak mampu

mengendalikan emosi. Pengendalian emosi yang begitu rupa dapat meningkatkan kehidupan seseorang, bahkan emosi dapat digunakan sebagai alat pencapai tujuan dalam memotivasi dan mengendalikan diri untuk menghasilkan kinerja tinggi. Pernyataan ini berkaitan dengan problem yang dialami para atlet dalam menghadapi pertandingan. Banyak atlet yang tidak mampu mengendalikan emosi, sehingga pertandingan yang dilaksanakan tidak berjalan sebagaimana emstinya sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Kegagalan banyak diderita para atlet akibat dikuasai oleh emosi yang mengalahkan ratio.

Emosi yang tidak terkendali bisa menjadi suatu hal yang sangat merusak bagi kehidupan seseorang, termasuk dalam menghadapi sebuah pertandingan. Ketidakmampuan mengendalikan emosi dapat membuat atlet banyak melakukan kesalahan, karena yang timbul pada saat bertanding adalah menyalurkan emosi.

Ketidakmampuan para atlet menegndalikan emosi dapat dilihat pada Kejuanas Atletik di Stadion Madya Jakarta tahun 2002. Digelar babak Semi Final Nomor Lari 400 m putra. Banyak orang memperhitungkan atlet di lintasan 4 akan berhasil masuk finish pertama, namun ia gagal pada 50 meter menjelang finish karena kram otot, lalu ia meluapkan kekesalannya dengan menendang keranjang tempat pakaiannya dan peralatannya bertanding dan memperlihatkan muka marah. Atlet tersebut berasal dari Provinsi Nusa Tenggara Timur (Harian Waspada, Desember 2002).

Fenomena lain yang dapat diilustrasikan pada tulisan ini salah satunya adalah pada Olimpiade Beijing 2008. Seorang atlet putra Amerika Serikat Wallace Spearman yang ikut dalam lomba Final 200 meter putra. Ketidakmampu mengendalikan emosi terlihat pada saat atlet tersebut masuk final di urutan ke 3

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

namun dinyatakan tidak sah oleh dewan juri. Alasan tidak sahnya atlet tersebut masuk di urutan ke 3 disebabkan 20 meter setelah start kakinya menyentuh garis dan masuk ke lintasan ke 7, sementara dia sendiri sebenarnya berada di lintasan 8. Pada saat memasuki finish, atlet tersebut merayakan kemenangannya, namun hal tersebut tidak berlangsung lama, sebab juri ternyata mendiskualifikasikannya. Melihat hal itu atlet tersebut merasa kecewa dan meluapkan kemarahannya dengan membuang bendera negaranya yang ia pegang serta memasang raut muka marah dan kesal (www.youtube.com/atletik/olimpiadebeijing2008).

Kemudian fenomena yang lain adalah pada kejuaraan yang sama, yakni pada final Lontar Martil Putra, dimana salah seorang atlet dari negara Belarusia, yakni Vadise Devyatovskiy gagal melakukan lemparan karena martil yang dilemparkan menyangkut pada jala pembatas, lalu ia menumpahkan kekesalannya dengan berteriak histeris serta marah pada dirinya sendiri. Hal tersebut merupakan satu-satunya lemparan gagal dan merupakan lemparan terakhir. Pada akhirnya ia hanya mendapat medali perak dengan jauh lemparan 81,51 meter, sementara pesaingnya Prinaz Kozmus memperoleh medali emas dengan jauh lemparan 82,02 meter yang dibuat pada lemparan terakhirnya.

Berpedoman pada uraian fenomena yang telah diilustrasikan di atas, maka dapat dinyatakan bahwa kegagalan dalam meraih prestasi pada diri seorang atlet banyak ditentukan oleh diri sendiri. Artinya faktor dari dalam diri atlet memegang peranan yang sangat penting. Garfield (1992) menegaskan bahwa sebagian besar atlet yang mencapai puncak prestasi sebanyak 60% sampai 90% dipengaruhi oleh kemampuan menguasai kondisi mental dan psikologisnya. Oleh sebab itu maka peranan mengelola kecemasan, tingginya motif berprestasi serta dimilikinya

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

kemampuan mengendalikan emosi menjadi faktor penting yang harus diperhatikan oleh para atlet dan pembina olah raga.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan utama yang sering terlihat pada atlet di Sumatera Utara khususnya di kota Medan berdasarkan pengamatan penulis, terlebih-lebih pada atlet junior atau pemula yang tergabung dalam PPLM (Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa), PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) dan PPI (Program Pembinaan Intensif) adalah dalam hal kecemasan menghadapi pertandingan, rendahnya motif berprestasi serta ketidakmampuan mengendalikan emosi. Akibat ketiga faktor di atas pulalah menyebabkan para atlet sering menemui kegagalan. Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian dengan judul: **Identifikasi Faktor Kecemasan, Motif Berprestasi dan Kemampuan Pengendalian Emosi Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Atletik Sumatera Utara.**

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor kecemasan, motif berprestasi dan kemampuan pengendalian emosi dalam menghadapi pertandingan pada atlet atletik.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai kecemasan para atlet dalam menghadapi pertandingan, motif berprestasi dan pengendalian emosi para atlet, serta memperkaya sumber pengetahuan **kepuustakaan penelitian sehingga dapat dijadikan sebagai penunjang untuk**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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

penelitian selanjutnya. Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dalam menambah khasanah pengetahuan, baik secara umum maupun yang berorientasi keolahragaan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi pembina olah raga maupun lembaga yang berkaitan dengan bidang olah raga, dalam memahami pentingnya mengelola kecemasan, meningkatkan motif berprestasi dan kemampuan pengendalian emosi.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Menghadapi Pertandingan

1. Definisi Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan rasa takut dan khawatir yang tidak menyenangkan yang sering disertai dengan gejala sosiologis dan perilaku menghindar. Kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, tidak tenang serta disertai berbagai keluhan fisik dan sebagainya.

Stainer dan Gesber (dalam Asnita, 2004) mengartikan kecemasan sebagai tantangan hidup yang biasa dialami oleh setiap manusia, tantangan ini bersifat positif dan negatif. Positif jika kecemasan ini membuat individu berhati-hati dalam mengerjakan sesuatu dan penuh pertimbangan sebelum mengambil keputusan.

Para pakar psikiatri mengartikan kecemasan sebagai berikut :

- a. Frued, kecemasan adalah ketegangan dini dari diri sendiri tanpa objek, objek tidak disadari dan berkaitan dengan kehilangan self image.
- b. Sullivan, kecemasan timbul karena ancaman terhadap self esteem oleh karena orang yang terdekat. Pada orang dewasa kecemasan dialami bila prestise dan martabat diri tercermin oleh orang lain.
- c. Cok dan Fortaing, kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang terjadi sebagai respon pada takut terjadi perlakuan tubuh atau

kehilangan sesuatu nilai.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

- d. Peplau, kecemasan adalah ketakutan yang mempengaruhi hubungan interpersonal suatu respon terhadap bahaya yang tidak diketahui yang muncul bila ada hambatan dalam pemenuhan kebutuhan.

Menurut Hawari (2006) kecemasan (*anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability*). Kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Arkoff (dalam Sundari, 2006) mengartikan kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan dan adanya ancaman terhadap kesehatan yang disertai berbagai keluhan fisik lainnya.

2. Ciri – Ciri Klinis Kecemasan

Maramis (2000) menjelaskan bahwa seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang yang tertentu meskipun tidak ada stressor psikososial yang bersangkutan menunjukkan kecemasan juga, ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, yaitu antara lain :

- a. Memandang masa depan dengan rasa khawatir.
- b. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum (demam panggung).

- c. Sering merasa tidak bersalah.
- d. Tidak mudah mengalah, suka ngotot.
- e. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
- f. Seringkali mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatic), khawatir berlebihan terhadap penyakit.
- g. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi).
- h. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.
- i. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali berulang-ulang.
- j. Kalau sedang emosi seringkali bertindak histeris (Hawari, 2006).

Menurut Hawari (2006) keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut :

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c. Takut sendirian, takut pada kecemasan dan banyak orang
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami kecemasan ditandai dengan keluhan – keluhan seperti khawatir,

mudah tersinggung, tegang, kurang percaya diri, dan mengalami keluhan somatik seperti : sesak napas, berdebar –debar dan sakit kepala.

3. Aspek-aspek Kecemasan

Aspek kecemasan terdiri dari dua (2) yaitu : aspek fisik dan aspek psikis

(Hawari, 2006).

1. Aspek fisik

Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau tergantung pada gejala fisik terutama pada system saraf pusat.

1. Ketegangan motorik/alat gerak :

- a. Gemetar
- b. Tegang
- c. Gelisah
- d. Muka memerah
- e. Tidak dapat santai
- f. Mudah kaget
- g. Kening berkerut

2. Hiperaktivitas saraf autonom (simpatis/parasimpatis)

- a. Berkeringat berlebihan
- b. Jantung berdebar-debar
- c. Rasa dingin
- d. Telapak tangan/kaki basah
- e. Mulut kering
- f. Pusing

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

- g. Kepala terasa dingin
- h. Kesemutan
- i. Rasa mual
- j. Sering buang air seni
- k. Diare
- l. Muka merah atau pucat

2. Aspek psikis

Kecemasan yang berdasarkan pada gejala kejiwaan

- 1. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (*apprehensive expectation*):
 - a. Cemas, khawatir, takut
 - b. Berpikir berulang (*ruminatio*n)
 - c. Membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain
- 2. Kewaspadaan berlebihan :
 - a. Mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih.
 - b. Sukar konsentrasi.
 - c. Sukar tidur.
 - d. Merasa ngeri.
 - e. Mudah tersinggung.
 - f. Tidak sabar.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek kecemasan berasal dari aspek fisik dan aspek psikis.

4. Jenis -Jenis Kecemasan

Kecemasan yang dialami seseorang dapat dikategorikan dalam beberapa tipe yang dikemukakan oleh Bird dan Cripe (1986) yaitu :

1. *State Anxiety*

Merupakan sesuatu yang bersifat tidak kekal, dapat berubah setiap waktu. Tipe kecemasan ini sering ditunjukkan dengan derajat kecemasan pengalaman individu dalam suatu saat.

2. *Trait Anxiety*

Merupakan karakter prsonal yang abadi, yang berhubungan dengan frekuensi dan intensi dari ketinggian derajat *state anxiety* seseorang. Tipe kecemasan ini muncul apabila individu merasa terganggu keamanan pribadinya, sehingga individu dengan *trait anxiety* yang tinggi cenderung menerima berbagai macam situasi lebih menakutkan daripada mereka yang memiliki skor rendah dalam *trait anxiety*.

3. *Comparative Anxiety*

Merupakan kecemasan akibat adanya suatu situasi kompleks (misalnya tes atau ujian) dan merupakan bentuk spesifik dari kecemasan yang berfungsi dalam situasi kompleks. *Comparative anxiety* dapat diklasifikasikan menjadi :

- 1) *Comparative trait anxiety* merupakan suatu kecenderungan untuk merasakan situasi kompetisi sebagai suatu ancaman dan meresponnya dengan perasaan ketakutan dan ketegangan.

2) *Comparative state anxiety* merupakan suatu reaksi kecemasan yang digerakkan oleh situasi kompetitif. Dorongan stimulus pada reaksi kecemasan biasa terjadi dalam situasi – situasi pertandingan.

Menurut Freud (dalam Maramis 2000) membagi kecemasan sebagai berikut:

1. *Objektive anxiety*

Hal ini merupakan respon emosional terhadap tantangan atau bahaya yang datangnya dari luar. Kecemasan ini hampir sama dengan ketakutan dan ada kemungkinan dapat melemahkan kemampuan seseorang untuk mengatasi sumber bahaya.

2. *Neurotic anxiety*

Respon emosional terhadap ancaman implusif yang tidak disadari, hal ini disebabkan kalau ego tidak dapat mengontrol masing-masing id.

3. *Moral anxiety*

Kecemasan yang timbul apabila individu merasa melakukan atau bahkan berpikir melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagai suatu keadaan kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi tes atau ujian. Rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku atlet. Atlet dengan tingkat kecemasan yang tinggi membuat lebih banyak kesalahan pada situasi waktu yang terbatas, sedangkan atlet dengan tingkat kecemasan yang rendah, lebih banyak membuat kesalahan dalam situasi waktu yang terbatas. Instruksi ini jelas menunjukkan kelemahan para atlet dengan tingkat tinggi dan situasi yang sangat tertekan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

5. Faktor-faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan

Menurut Hawari (2006) ada beberapa faktor penyebab kecemasan yaitu :

1. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya, perasaan cemas ini lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.
2. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, yang paling sederhana ialah kecemasan yang umum yaitu perasaan cemas yang kurang jelas tidak tentu dan tidak ada hubungan dengan apapun, serta ketakutan tersebut mempengaruhi keseluruhan pribadi.
3. Cemas karena berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani, kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa yang sering terlihat dalam bentuk yang umum.

Menurut Coleman (1990) ada 5 situasi yang dapat menyebabkan kecemasan yaitu:

1. Ancaman pada status atau tujuan yaitu perasaan takut (cemas) pada masa yang akan datang dan kecemasan yang berasal dari kebutuhan-kebutuhan yang bertanggung jawab akan dihadapi.
2. Ancaman penyelamatan diri dari ancaman-ancaman cemas
3. Kecemasan yang akan timbul sebagai akibat dalam pengambilan keputusan
4. Pengaktifan kembali trauma sebelumnya
5. Merasa bersalah dan takut menghadapi hukuman.

C. Kemampuan Pengendalian Emosi

1. Pengertian Emosi

Pada hakikatnya, suatu emosi adalah suatu pengalaman yang sadar, kompleks dan meliputi unsur perasaan, yang mengikuti keadaan fisiologis dan mental yang muncul serta penyesuaian batiniah, dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku yang tampak. Manz (2007) menyebutkan bahwa dalam kamus *The New World Dictionary* mendefinisikan *emotion* (berasal dari bahasa Prancis dan Latin) yang berarti mengganggu atau mengacaukan, sebagai setiap perasaan khusus, jenis reaksi kompleks apapun dengan manifestasi baik secara mental maupun fisik.

Salovey dan Mayer (dalam Manz, 2007) mendiskripsikan emosi sebagai keseluruhan respons, melewati batas-batas sistem psikologis, kognitif, motivasional dan pengalaman. Secara bersama-sama, definisi-definisi itu menunjukkan pada perasaan sebagai wahana utama emosi dan menyatakan bahwa perasaan adalah perwujudan secara fisik maupun mental.

Sesuai dengan pandangan itu Zulkaf dan Linda (dalam Manz, 2007) menggambarkan pengalaman emosional kita memiliki komponen fisik, seperti rasa sakit atau ketidaknyamanan dibagian tertentu tubuh kita saat merespon emosi negatif. Di lain pihak, emosi positif akan menciptakan sensasi menyenangkan. Mereka menjelaskan bahwa perasaan-perasaan fisik itu disertai pula oleh pikiran.

Ahmadi dan Umar (2004) mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang muncul dari organisme manusia. Emosi adalah suatu pengalaman yang sadar yang mempengaruhi kegiatan jasmani, yang menghasilkan penginderaan organik dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

kinestetis dan ekspresi yang tampak, serta dorongan-dorongan yang kuat. Emosi tidak sama dengan dorongan atau keinginan atau kehendak ataupun motif. Tetapi terdapat suatu hubungan sebab-akibat antara emosi dengan hal tersebut. Fungsi suatu emosi meliputi perubahan fisiologis, tingkah laku yang tampak, perasaan-perasaan dari tekanan-tekanan.

Menurut Goleman (2002) mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Dengan memandang emosi terdiri atas sensasi fisik dan aktivitas mental terkait, hal itu berarti setiap emosi yang di alami dapat dikenali dan diamati dengan mempelajari sensasi yang dirasakan oleh tubuh (letak, sifat dan intensitasnya) dan juga pikiran yang menyertainya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa emosi adalah suatu pengalaman yang sadar, kompleks dan meliputi unsur perasaan yang mengikuti keadaan fisiologis dan mental yang diekspresikan dalam tingkah laku yang tampak.

2. Jenis-jenis reaksi emosi

Reaksi emosi merupakan gejala jiwa yang kompleks, yang mempunyai bentuk dan variasi bermacam-macam. Diantara reaksi emosi itu menurut Goleman (2002) antara lain adalah :

- a. **Amarah** : beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan yang paling hebat tindak kekerasan dan kebencian patologis.

- b. Kesedihan : pedih, muram, suram. melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis depresi berat.
- c. Rasa takut : cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, waspada, tidak tenang, dan ngeri.
- d. Kenikmatan : bahagia, gembira, puas, riang, senang, terhibur, bangga, dan terpesona.
- e. Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, hormat, kasmaran dan kasih sayang.
- f. Terkejut : takjub dan terpana.
- g. Jengkel : hina, jijik, muak, mual, benci, dan tidak suka.
- h. Malu : rasa bersalah, kesal hati, sesal, hina, dan aib.

Selanjutnya Ahmadi dan Umar (2004) mengelompokkan emosi dalam beberapa kelompok, yaitu :

a. Terkejut

Terkejut ialah suatu reaksi yang terjadi dengan tiba-tiba karena adanya hal-hal yang tidak tersangka sebelumnya.

b. Takut

Takut ialah perasaan lemah atau tidak berani menghadapi suatu keadaan.

c. Sedih

Sedih ialah kekosongan jiwa merasa kehilangan sesuatu yang dihargai.

d. Gembira

Gembira ialah rasa positif terhadap sesuatu yang dihadapi.

e. Gelisah

Gelisah ialah semacam takut, tetapi dalam taraf yang ringan. Kegelisahan merupakan suasana jiwa berhubungan dengan sesuatu yang belum diketahui kepastiannya, ketidaktentuan mengenai suatu hak, ketidak tegasan dan sebagainya.

f. Khawatir

Khawatir ialah merasa tidak berdaya, sesuatu dipandang lebih kuasa dan disertai perasaan terancam.

g. Marah

Marah ialah reaksi terhadap suatu rintangan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha.

h. Heran

Heran ialah suatu reaksi terhadap suatu objek yang belum pernah dialami.

i. Giris

Giris ialah perasaan yang timbul pada seseorang apabila tidak terdapat lagi keseimbangan antara dirinya dan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis emosi adalah marah, sedih, takut, gembira, gelisah, khawatir, cinta, terkejut, jengkel, heran, malu, dan giris.

3. Pengertian Pengendalian Emosi

Freud (dalam Shapiro, 2001) mengajukan teori bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab. Freud percaya bahwa kepribadian

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

seseorang anak yang sedang tumbuh dibentuk oleh kekuatan dasar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa pedih dan rasa tidak nyaman. Naluri-naluri primer ini yang dalam struktur teoritisnya disebut *id*, dikendalikan oleh suatu pusat moral, *super ego*, yang pada dasarnya merupakan internalisasi otoritas orang tua.

Para ahli ilmu syaraf kini percaya bahwa emosi kita dikirimkan dan dikendalikan melalui suatu sistem komunikasi secepat kilat dalam otak, yang didominasi oleh talamus, amigdala, dan lobus frontal pada korteks, dengan dukungan berbagai struktur dan kelenjar otak lain yang mengirimkan biokimia keseluruh bagian tubuh.

Menurut Wijokongko (2002), pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik itu emosi negatif maupun emosi positif karena kedua-duanya diperlukan. Yang satu tidak akan menghilang atau menguasai yang lain, tetapi justru sebaliknya saling mengisi dan melengkapi.

Pada usia remaja emosi individu tidak stabil, meningginya emosi karena berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru sehingga individu tidak mampu mengendalikan emosinya. Covey (dalam Fitriawati, 2006) menyatakan bahwa dalam menghadapi emosi cara terbaik untuk mengendalikannya adalah belajar dari masa lampau dan melakukan apa yang terbaik pada hari itu, merencanakan dengan teliti dan hati-hati untuk masa depan, serta fleksibel dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan yang senantiasa berubah.

Remaja yang merasakan bahwa fisikalnya sudah seperti orang dewasa, sehingga ia merasa pula harus bersikap seperti orang dewasa untuk menutup

keadaan dirinya yang sebenarnya harus memahami bahwa anggapannya itu hanya sekedar imitasi atau peniruan. Untuk itu remaja harus pandai mengendalikan diri dalam menghadapi dunia yang penuh dengan pancaroba dan gejolak ini. Hindarilah dari hanya mengikuti kehendak hati, tapi gunakanlah pikiran agar setiap keputusan yang diambil benar-benar mengikuti cita rasa ibu – bapak, masyarakat dan agama. (<http://darulnuman.com/hikmah/remaja/jatidiri.html>).

Sementara itu Philips (dalam Fitriawati, 2006) mengatakan bahwa pengendalian emosi tergantung bagaimana individu memberikan penilaian dan interpretasi terhadap suatu peristiwa yang dapat menentukan tindakan yang akan diambil.

Havigurst (dalam Mappiare, 1983) mengungkapkan bahwa individu yang mampu mengendalikan emosi adalah individu yang dapat memecahkan persoalan-persoalan dan dapat mengendapkan ketegangan-ketegangan emosional, sehingga individu tersebut dapat mencapai emosi yang stabil dan kalem. Selanjutnya Adriani (dalam Fitriawati, 2006) mengatakan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan emosi adalah orang yang mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial maupun agama didalam hubungannya dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik emosi negatif maupun positif. Seseorang yang mampu mengendalikan emosi adalah orang yang mampu mengontrol dirinya untuk melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial maupun agama.

4. Metode-Metode Pengendalian Emosi

Mahmud (1990) menyatakan bahwa ada beberapa metode yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi, yaitu :

a. Menghadapi emosi

Orang yang menyatakan bahwa ia tidak takut menghadapi bahaya, sebenarnya melipatgandakan takutnya sendiri. Bukan saja takut menghadapi bahaya yang sebenarnya, tapi juga takut menemui bahaya. Sumber emosi tambahan demikian ini dapat dihindarkan dengan jalan menghadapi kenyataan yang ditakutkan, atau kenyataan yang menyebabkan timbul rasa marah.

b. Menafsirkan kembali situasinya kalau mungkin

Emosi adalah produk dari suatu interpretasi. Bukan stimulus sendiri yang menyebabkan atau mengakibatkan reaksi emosional, melainkan stimulus yang salah ditafsirkan.

c. Memerlukan reinterpretasi yang lama

Kadang-kadang situasi itu begitu mendesak sehingga memerlukan reinterpretasi yang lama. Dalam hal seperti ini, humor dan sikap realistis dapat menolong.

Selanjutnya Wijokongko (2002) menambahkan bahwa dalam mengendalikan emosi ada beberapa strategi yang dapat dilakukan, diantaranya :

a. Mengendalikan apa yang dirasakan

Seringkali orang merasa begitu jenuh sehingga tidak tahu bahwa mereka diserang oleh berbagai energi dan perasaan negatif yang begitu membebani dan memberi bayangan kabur, sehingga merasa perlu mengambil langkah untuk menghilangkan kejenuhan dengan mengintropeksi diri sendiri.

b. Menghargai emosi

Dengan mengatakan bahwa emosi yang dimiliki adalah salah, sama artinya dengan menutup komunikasi yang jujur dengan diri sendiri dan orang lain. Sebaiknyalah berterimakasih bahwa otak telah mengirimkan informasi berupa peringatan bahwa ada sesuatu yang harus dilakukan, sebab kalau mempercayai emosi yang dimiliki meskipun tahu bahwa saat itu tidak paham artinya, maka akan dapat mengalami banyak perubahan positif.

c. Memahami pesan yang diberikan oleh emosi

Belajar memahami dan memanfaatkan pesan dari emosi, berguna untuk mengambil keputusan yang efektif. Jadi, kita belajar untuk mengambil langkah yang paling tepat karena mendapatkan informasi yang diberikan oleh emosi.

d. Memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman

Kita harus memiliki kepercayaan bahwa kita dapat menguasai emosi dengan segera. Cara yang paling tepat dan sederhana adalah dengan mengingat saat kita merasakan emosi yang mirip. Boleh jadi kita pernah berhasil mengatasi emosi yang mirip sebelumnya. Kita bisa menggunakan pengalaman masa lampau sebagai model yang dapat kita contoh, atau sebagai langkah yang harus kita tempuh sekarang.

e. Bersemangat dalam mengambil tindakan

Kita perlu mengubah persepsi tentang emosi dengan mengekspresikan didalam pikiran kita suatu perubahan yang dinamik dan positif untuk menciptakan tindakan yang penting, ini akan memberikan pengalaman baru yang bermanfaat pada saat ini dan juga untuk masa yang akan datang.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode-metode yang dilakukan untuk mengendalikan emosi antara lain : menghadapi emosi, menafsirkan kembali situasinya kalau mungkin, memerlukan interpretasi yang lama, mengenali apa yang dirasakan, menghargai emosi, memahami pesan yang diberikan olah emosi, memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman dan bersemangat dalam mengambil tindakan.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Emosi

Menurut Hurlock (1991), pengendalian emosi itu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni :

a. Keadaan fisik

Anak yang sehat cenderung emosional dibandingkan dengan anak yang kurang sehat.

b. Kemampuan intelektual

Bila ditinjau sebagai suatu kelompok, anak-anak yang pandai bereaksi lebih emosional terhadap berbagai macam rangsangan dibandingkan dengan anak-anak yang kurang pandai. Tetapi mereka juga cenderung lebih mampu mengendalikan emosinya.

c. Kondisi lingkungan

Apabila reaksi sosial tidak menyenangkan terhadap perilaku emosional, misalnya pada rasa takut atau cemburu yang ditampilkan seseorang, maka emosi tersebut akan jarang tampak dan terwujud dalam bentuk yang lebih terkendali dibandingkan dengan apabila reaksi sosial yang diterima menyenangkan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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

d. Perhatian pada aspek mental

Seseorang harus memberikan perhatian pada aspek mental dari emosi sebanyak perhatian pada aspek fisik. Sekedar mengekspresikan emosi dalam bentuk yang dapat diterima secara sosial tidaklah cukup. Aspek mental dari emosi juga memerlukan bimbingan. Kalau tidak, keadaan emosional itu akan menyala terus dan menyebabkan seseorang bereaksi emosional terhadap rangsangan yang muncul kemudian.

e. Pembelajaran cara mengatasi reaksi yang menyertai emosi

Disamping harus belajar bagaimana cara menangani rangsangan yang menyebabkan emosi, seseorang juga harus belajar bagaimana cara mengatasi reaksi yang biasanya menyertai emosi tersebut. Untuk dapat melakukan hal ini, seseorang harus mampu menilai rangsangan tersebut dan menentukan apakah reaksi emosi yang akan dilakukan dapat dibenarkan atau tidak.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi yaitu : keadaan fisik, kemampuan intelektual, kondisi lingkungan, perhatian pada aspek mental dan pelajaran cara mengatasi reaksi yang menyertai emosi.

6. Aspek-Aspek Pengendalian Emosi

Menurut Prescott (dalam Ilmiah, 1999) emosi melibatkan tiga aspek yang saling berhubungan, yaitu :

- a. Bervariasinya tingkat perasaan meliputi seluruh rentangan yang tidak putus seperti kecewa-puas, dan senang-benci.
- b. Terjadinya perubahan organ-organ dalam seperti meningkatnya denyut

jantung dan sirkulasi darah.

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

- c. Impuls-impuls tertentu melibatkan otot-otot skeletal, seperti keinginan untuk berkelahi ketika marah atau berlari ketika takut.

Selain itu Morgan (dalam Gunarsa, 1996) menjelaskan bahwa pengendalian emosi terbagi dalam empat aspek, yakni

- a. Emosi adalah sesuatu yang sangat erat hubungannya dengan kondisi tubuh, misalnya denyut jantung, sirkulasi darah dan pernafasan meningkat, membesarnya pupil mata, menegaknya otot-otot, keluar keringat dingin, berdiri bulu roma, menggigil dan sebagainya.
- b. Emosi adalah sesuatu yang dirasakan, misalnya merasa senang, merasa kecewa.
- c. Emosi adalah suatu motif, yaitu mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu kalau individu beremosi senang atau mencegah individu melakukan sesuatu kalau individu tidak senang.
- d. Emosi adalah sesuatu yang dilakukan atau diekspresikan.

Menurut Wijokongko (2002), aspek-aspek pengendalian emosi itu terdiri dari :

- a. Menemukan arti dan mengendalikan emosi

Menemukan makna positif dibalik berbagai emosi dan perasaan yang ada dalam diri atau belajar bagaimana manarik manfaat dari emosi yang dimiliki adalah jauh lebih baik dibandingkan menghindarkan diri dari berbagai macam perasaan atau emosi yang mungkin terasa menyakitkan pada awalnya.

- b. Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi

Menghindari emosi malah akan memperdalam emosi tersebut. Kalau mengalami suatu emosi dan berpura-pura seolah emosi itu tidak ada, emosi itu justru akan semakin kuat. Intensitasnya akan terus naik hingga akhirnya

UNIVERSITAS MEDAN AREA

sampai kepuncaknya. Mencoba menghindari emosi tidak akan menciptakan solusi terhadap pemecahan masalah.

c. Tidak membesar-besarkan emosi

Memperbesar emosi hingga diluar proporsi justru akan berakibat negatif dan semakin memperburuk keadaan.

d. Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas

Emosi dapat dimanfaatkan sebagai suatu pelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, yakni, dengan membuat agar emosi itu memberi suatu manfaat yang positif.

e. Menggunakan emosi secara proporsional

Emosi negatif muncul karena apa yang dilakukan tidak menghasilkan apapun seperti yang diinginkan. Persepsi dikontrol oleh apa yang difokuskan. Bagaimana memberikan penilaian atau interpretasi terhadap suatu peristiwa, akan menentukan tindakan yang akan diambil.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek pengendalian emosi adalah menemukan arti dan mengendalikan emosi, tidak meningkari atau melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, menggunakan emosi secara proporsional.

D. Atletik

1. Pengertian Atletik

Istilah atletik yang dikenal dewasa ini berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athion* yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

athlon adalah penthation. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu kata *penta* yang berarti lima dan *athion* yang berarti lomba. Jadi *penthation* berarti lima lomba atau pancalomba.

Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athleteik* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) dan *athletik* (bahasa Jerman). Walaupun berbeda dalam kata yang digunakan, namun semua itu mempunyai istilah yang sama namun artinya tidak sama dengan istilah atletik yang digunakan di Indonesia.

Istilah atletik di Indonesia digunakan sebagai cabang olah raga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah *leichtathletik* (Jerman), *athletismo* (Spanyol), olahraga (Malaysia) dan *track and field* (USA).

Secara ringkas nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi ke dalam 4 kelompok, yaitu:

1. Nomor jalan, yang terdiri dari jarak 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km.
2. Nomor lari, yang terdiri dari:
 - a. Lari jarak pendek (sprint): 100, 200, 400 meter.
 - b. Lari jarak menengah (middle distance): 800, 1500 meter
 - c. Lari jarak jauh (long distance): 3000, 5000, 10000 meter
 - d. Lari marathon: 42.195 km
 - e. Lari khusus: lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan lari halang rintang 3000 meter
3. Nomor lompat: lompat jauh, jangkit, tinggi dan lompat tinggi galah
4. Nomor lempar: lempar lembing, cakram, martil dan tolak peluru.

2. Sejarah Singkat Perkembangan Atletik di Indonesia

Di Indonesia perkumpulan atletik yang pertama kali berdiri adalah pada tanggal 3 September di Semarang yang sekarang disebut Persatuan Atletik Seluruh Indonesia. Sedangkan klub-klub atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa, di beberapa kota besar, seperti Semarang, Solo, Jakarta dan di Surabaya.

Atletik sudah masuk ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sehingga siswa wajib mengikuti pendidikan atletik. Dengan demikian atletik dikenal dan menyebar di kalangan pelajar yang ditunjang pula oleh penyelenggaraan pertandingan atletik antar pelajar seperti dalam arena POPSI. Upaya pengembangan atletik sudah menjadi bagian dalam pengalaman belajar siswa. Juga ditunjang oleh penyediaan tenaga guru oleh raga atau penjas yang berkualifikasi guru profesional yang telah dididik di lembaga pendidikan guru seperti SGPD, SGO, SMOA atau yang bertaraf perguruan tinggi yakni, APD, FPD, BI dan BII Penjas.

Prestasi atlet Indonesia dalam atletik periode angkatan pertama sekitar tahun 1960an mulai diperhitungkan di tingkat Asia, seperti telah dicapainya prestasi oleh Gurnam Singh (atlet lari jarak jauh), Okamona (atlet lompat tinggi), M. Sarengat (atlet lari cepat), I.G. Ngurah Manik (atlet lempar lembing). Kemudian disusul oleh atlet-atlet angkatan kedua yang mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, seperti J.P Oroh (pelari cepat), Edie Effendy, Usman Effendy (penolak peluru), pelempar cakram dan lembing).

Para atlet wanita yang mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya seperti Carolina Reupasa, Emma Tahapari, Juliana Efendi, Yos Mahuse, tati Ratnaningsih, Ester Summah, Supriati Sutono, Ruwiyati dan Irene. Di pihak

putera, nama-nama atlet nasional mulai dari Budi Darma, Heru Prayogo, Jefry Matahelemual, Purnomo, Frans Mahuse, Julius Uwe, Mardi Lestari, Eduardus Nabunome adalah sederetan nama atlet nasional yang berprestasi. Selanjutnya atlet potensial muda seperti Nunung Jayadi. Para atlet yang disebutkan di atas adalah mereka yang mampu mencapai prestasi di tingkat ASEAN dan Asia.

Prestasi yang mereka raih, bukan didapatkan secara kebetulan saja, akan tetapi melalui proses latihan yang panjang serta kerja keras. Mereka berlatih dengan penuh pengabdian dan dedikasi tinggi untuk mengangkat nama Ibu Pertiwi di tingkat Internasional. Kesemuanya itu mereka lakukan tanpa mengharap imbalan, kecuali untuk mewujudkan aktualisasi diri. Bangsa ini masih menunggu tunas-tunas atletik lainnya untuk segera menyumbangkan dan mengharumkan nama bangsa di forum internasional melalui prestasi atletik.

E. Identifikasi Faktor Kecemasan, Motif Berprestasi dan Kemampuan Pengendalian Emosi Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Atletik

Pertandingan dalam salah satu cabang olahraga, merupakan event penting yang dapat menjadi barometer keberhasilan seorang atlet. Banyak kondisi, faktor maupun aspek yang harus menjadi bahan pertimbangan dan kajian agar seorang atlet mampu meraih prestasi seperti yang diharapkan. Dalam hal ini peran pembina olah raga maupun para pelatih memegang peranan penting agar para atlet dapat berkembang dan maju menembus rekor yang diinginkan. Disamping peran pembina dan pelatih yang cukup penting dalam bidang olah raga, maka peranan faktor dalam diri atlet sendiri, adalah salah satu kondisi mutlak yang harus diperhatikan.

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

Banyak faktor yang diduga memiliki peran sangat signifikan dalam menghadapi sebuah pertandingan. Kajian ini membahas faktor dari dalam diri atlet yang berperan besar dalam sebuah pertandingan, diantaranya adalah bagaimana kecemasan para atlet dalam menghadapi pertandingan, motif berprestasi yang dimiliki para atlet dan bagaimana kemampuan para atlet dalam mengendalikan emosi yang muncul dari dalam diri.

Kecemasan seperti yang dinyatakan para ahli, apabila berada pada level tertentu justru dapat meningkatkan motivasi individu untuk melakukan sesuatu aktivitas, termasuk dalam hal ini adalah kesiapan untuk bertanding. Kondisi jalannya pertandingan dapat terlihat tidak sesuai dengan yang diharapkan apabila seorang atlet tidak mampu atau terlalu cemas. Seperti yang dinyatakan Gunarsa (2004) gejala-gejala kecemasan yang muncul dari dalam diri individu, perlu untuk segera diatasi, karena kondisi tersebut akan dapat menghambat usaha individu untuk dapat berbuat maksimal dalam berbagai aktivitas, termasuk dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Rasa khawatir dan cemas pada batas tertentu merupakan hal yang wajar dirasakan atlet dalam menghadapi lawan tandingnya. Kekhawatiran dan kecemasan ini justru akan dapat meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawannya. Atlet akan bertindak lebih hati-hati dan tidak terburu-buru serta bersikap lebih waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Namun apabila atlet mengalami kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan, maka fokus perhatian atlet akan menjadi terpecah-pecah dan sulit untuk konsentrasi sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan berakibat pada buruknya penampilan (Gunarsa, 2004).

Melihat besarnya pengaruh kecemasan dalam menghadapi pertandingan yang cukup besar bagi para atlet, maka kondisi kecemasan ini hendaknya dikelola oleh atlet itu sendiri, sehingga prestasi yang diinginkan dapat dipenuhi. Selain faktor kecemasan dalam menghadapi pertandingan, motif berprestasi juga merupakan salah satu kondisi psikologis yang harus benar-benar dimiliki oleh para atlet.

Motif berprestasi merupakan dorongan yang dimiliki individu untuk mencapai hasil yang optimal. Motif berprestasi akan mengarahkan individu untuk melakukan usaha-usaha belajar yang maksimal karena mengharapkan hasil yang maksimal pula. Begitu pula halnya dengan motif berprestasi yang dimiliki oleh seorang atlet. Dorongan untuk mencapai prestasi memegang peranan penting. Seorang atlet dengan memiliki motif berprestasi yang tinggi, akan terlihat lebih bersemangat melakukan pertandingan dan lebih berambisi untuk mengalahkan lawan-lawan tandingnya. Purwakawaca dalam Harahap (1992) menyatakan bahwa motif berprestasi merupakan usaha yang menggerakkan untuk berfikir dan memusatkan perhatian kepada suatu objek atau sasaran, kemudian membuat rencana untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam kegiatannya motif dapat menggerakkan individu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya misalnya untuk meraih suatu prestasi.

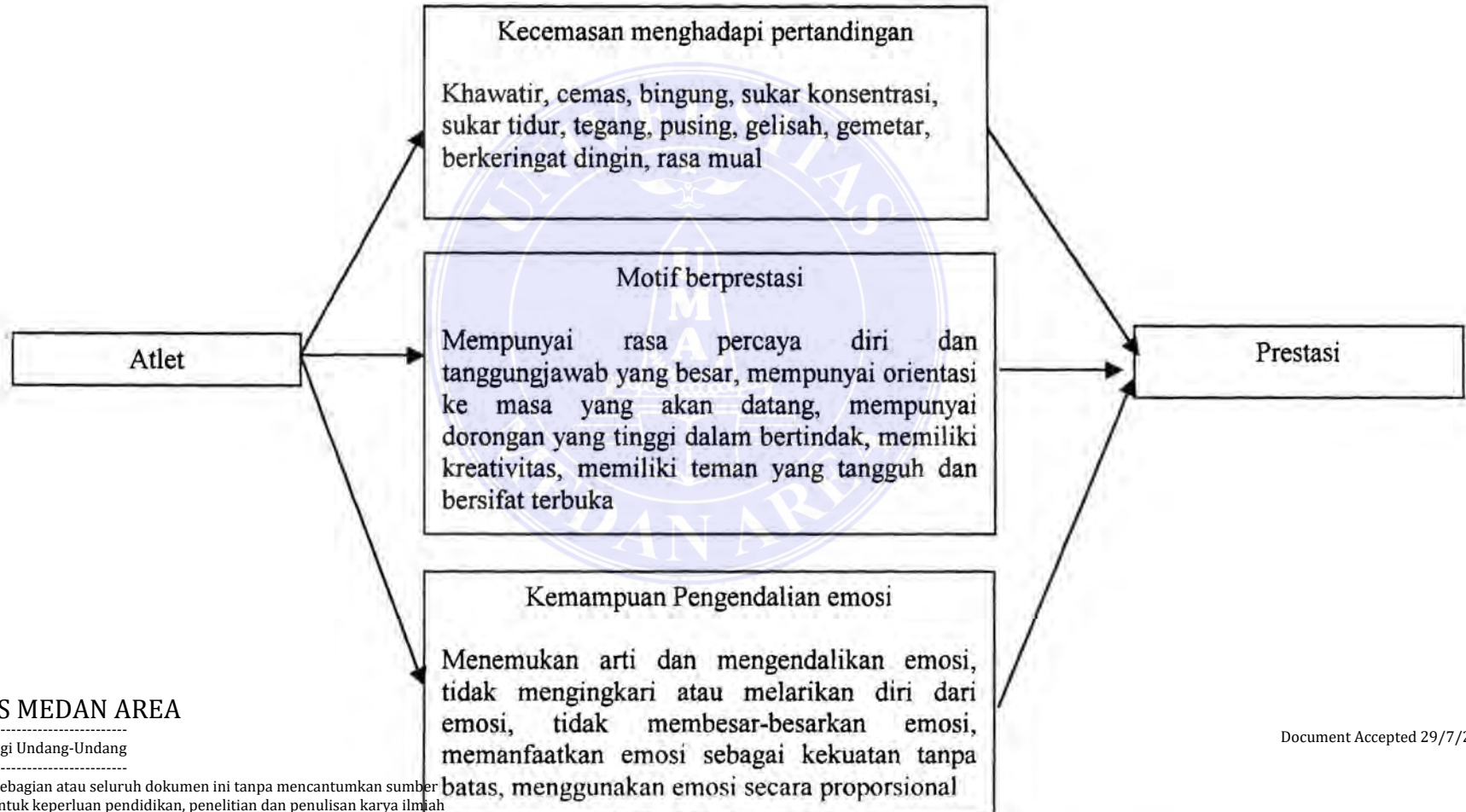
Motif berprestasi seperti yang disampaikan Soemanto (dalam Dimiyati, 1990) adalah adanya usaha yang menggerakkan individu untuk berfikir dan memusatkan perhatian kepada objek dan sasaran, kemudian membuat rencana untuk mencapai tujuan tertentu. Motif berprestasi merupakan kondisi psikologis

individu yang juga dapat menjadi faktor pendukung dimana keberadaannya dapat mempengaruhi prestasi sesuai dengan tujuan keolahragaan yang diharapkan. Dengan demikian, maka motif berprestasi harus dimiliki oleh para atlet agar prestasi olah raga yang diinginkan dapat tercapai.

Faktor lainnya yang berperan dalam setiap pertandingan adalah bagaimana kemampuan para atlet mengendalikan emosi yang ada di dalam diri. Seperti yang dinyatakan oleh Philips (dalam Fitriawati, 2006) mengatakan bahwa pengendalian emosi tergantung bagaimana individu memberikan penilaian dan interpretasi terhadap suatu peristiwa yang dapat menentukan tindakan yang akan diambil. Demikian pula halnya yang dikemukakan Havigurst (dalam Mappiare, 1983) bahwa individu yang mampu mengendalikan emosi adalah individu yang dapat memecahkan persoalan-persoalan dan dapat mengendapkan ketegangan-ketegangan emosional, sehingga individu tersebut dapat mencapai emosi yang stabil dan kalem. Selanjutnya Adriani (dalam Fitriawati, 2006) mengatakan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan emosi adalah orang yang mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial maupun agama didalam hubungannya dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, bila dilihat kaitannya dengan bidang olah raga, maka para atlet akan lebih mudah dalam meraih prestasi sesuai dengan yang diharapkan bila selama menjalani pertandingan mampu mengontrol emosinya. Para atlet yang mampu meraih prestasi adalah mereka yang mampu mengendalikan emosi dan tidak dikuasai oleh emosi.

F. Paradigma Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam bab ini akan diuraikan masalah-masalah mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel dan penelitian, populasi dan metode pengambilan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur dan metode analisis data.

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam upaya mendapatkan hasil penelitian yang sejalan dengan tujuan penelitian ini, maka dipandang perlu kiranya untuk mengidentifikasi variabel yang digunakan dalam penelitian. Variabel menjadi inti dalam penelitian ini adalah faktor-faktor psikologis para atlet dalam menghadapi pertandingan, yakni kecemasan dalam menghadapi pertandingan, motif berprestasi dan kemampuan mengendalikan emosi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

I. Kecemasan menghadapi pertandingan

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan adalah suatu kekhawatiran yang dirasakan oleh para atlet dalam menghadapi pertandingan dimana dipenuhi oleh perasaan takut, gelisah dan tegang serta perasaan tidak menyenangkan yang terjadi akibat adanya kekhawatiran akan ketidak lulusan. Data mengenai kecemasan dalam menghadapi pertandingan ini diungkap dengan menggunakan skala yang disusun sendiri oleh penulis.

2. Motif berprestasi

Motif berprestasi menggambarkan tentang dorongan/keinginan seseorang dalam mencapai hasil yang diinginkan yang ditimbulkan dengan tingkah laku dengan tujuan adanya perubahan yang lebih baik dianggap melalui keinginan dan hasrat. Data mengenai motif berprestasi diungkap dengan menggunakan skala yang disusun sendiri oleh penulis

3. Pengendalian emosi

Pengendalian emosi adalah adanya suatu keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, juga tergantung bagaimana ia memberikan penilaian terhadap suatu peristiwa sehingga mampu memecahkan persoalan-persoalan dan mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma. Data mengenai penendalian emosi diperoleh melalui skala yang disusun sendiri oleh penulis

C. Populasi, Sampel dan Metode Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu kesatuan yang sama (Hadi, 1987). Populasi dalam penelitian ini adalah para atlet atletik PPLM (Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa), PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) dan PPI (Program Pembinaan Intensif) yang ada di kota Medan, dimana berdasarkan data sementara yang peneliti dapatkan dari ketiga tempat tersebut, jumlah atlet sebanyak 34 orang, yang berusia mulai dari 10 tahun.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

2. Sampel dan Metode Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian individu yang diselidiki. Walaupun hanya sebagian individu yang diambil dalam penelitian ini, namun diharapkan dapat ditarik generalisasi, mencerminkan populasi dapat mewakili sampel (Hadi, 1990).

Mengingat jumlah populasi yang relatif sedikit, maka penelitian ini diupayakan untuk menggunakan seluruh populasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (1993) yang menyatakan, apabila jumlah populasi relatif sedikit (kurang dari 100 orang), maka sebaiknya seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian, sehingga penelitian ini disebut dengan penelitian populasi. Namun jika jumlah populasi lebih dari 100, maka dapat diambil 10–15% atau 20–25% atau lebih. Berdasarkan jumlah populasi ini, maka jumlah subjek penelitian ini adalah sebanyak 34 orang dengan perincian atlet PPLM 13 orang (cabang lari 7 orang, lompat 2 orang dan lempar 4 orang), atlet PPLP 15 orang (cabang lari 10 orang, lompat 2 orang dan lempar 3 orang), dan atlet PPI (cabang lari 4 orang dan lempar 2 orang).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Walgito (1991) mengatakan bahwa skala merupakan suatu daftar yang berisi pernyataan-pernyataan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh individu yang akan diselidiki.

Dasar digunakan skala ini seperti dikemukakan Hadi (1987), yaitu:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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

2. Hal-hal yang sudah dinyatakan subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan adalah sama dengan yang dimaksud oleh peneliti.

Dalam penelitian ini terdapat tiga skala yang akan digunakan, yakni skala kecemasan dalam menghadapi pertandingan, skala motif berprestasi dan skala kemampuan pengendalian emosi.

Penyusunan skala kecemasan dalam menghadapi pertandingan dalam penelitian disusun berdasarkan aspek psikologis dan fisiologis yang dikemukakan (Hawari, 2006). Aspek psikologis berdasarkan gejala kejiwaan seperti khawatir, cemas, bingung, sukar konsentrasi, sukar tidur dan aspek fisiologis yang terlihat dari gejala seperti, jantung berdebar keras, pusing, gemetar, berkeringat dingin, rasa mual dan sering buang-buang air seni.

Skala motif berprestasi disusun berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki motif berprestasi yang dikemukakan oleh Heckhausen (1991) dan Mc. Clelland (dalam Masdawaty, 2006), yakni mempunyai rasa percaya diri dan tanggungjawab yang besar, mempunyai orientasi ke masa yang akan datang, mempunyai dorongan yang tinggi dalam bertindak, memiliki kreativitas, memiliki teman yang tangguh dan bersifat terbuka.

Selanjutnya skala kemampuan pengendalian emosi dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek pengendalian emosi yang dikemukakan oleh Morgan (dalam Gunarsa, 1996) dan Wijokongko (2002), yakni menemukan arti dan mengendalikan emosi, tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, dan menggunakan emosi secara proporsional.

Ketiga skala ini disusun berdasarkan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Pernyataan disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni “SS (Sangat Sesuai)” diberi nilai 4, jawaban “S (Sesuai)” diberi nilai 3, jawaban “TS (Tidak Sesuai)” diberi nilai 2 dan jawaban “STS (Sangat Tidak Sesuai)” diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban “SS (Sangat Sesuai)” diberi nilai 1, jawaban “S (Sesuai)” diberi nilai 2, jawaban “TS (Tidak Sesuai)” diberi nilai 3 dan jawaban “STS (Sangat Tidak Sesuai)” diberi nilai 4.

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Sebelum sampai pada pengolahan data, yang akan diolah nanti haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir (validitas dan reliabilitas).

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukur melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang satu dengan yang lain (Azwar, 1992). Rumus yang digunakan dalam mencari validitas adalah menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma XY - \frac{(\Sigma X)(\Sigma Y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\Sigma X^2) - \frac{(\Sigma X)^2}{N}\right\} \left\{|\Sigma Y^2| - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}\right\}}}$$

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antar tiap butir dengan skor total
- $\sum XY$ = Jumlah hasil kali antar setiap butir dengan skor total
- $\sum X$ = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir
- $\sum Y$ = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor X
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor Y
- N = Jumlah subjek

Nilai korelasi yang telah didapat dari teknik korelasi *product moment* di atas sebenarnya masih perlu dilakukan pengkorelasian karena kelebihan bobot, artinya indeks korelasi *product moment* tersebut masih kotor dan perlu dibersihkan. Alasannya adalah karena nilai-nilai butir menjadi komponen skor total.

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

Keterangan:

- r_{bt} = Angka korelasi setelah dikoreksi
- r_{xy} = Angka korelasi sebelum dikoreksi
- SD_x = Standar deviasi skor total
- SD_y = Standar deviasi skor butir

2. Reliabilitas

Konsep dari reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan keterpercayaan, keterhandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dan terhadap sekelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur belum berubah (Azwar, 1992). Analisa reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah teknik *Anava*

Hoyt (Hadi dan Pamardiningsih, 2000) dengan rumus sebagai berikut:

UNIVERSITAS MEDAN AREA

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) 29/7/24

$$r_{tt} = 1 - \frac{Mki}{Mks}$$

Keterangan :

r_{tt} = Indeks reliabilitas alat ukur

1 = Bilangan konstan

Mki = Mean kuadrat antar butir

Mks = Mean kuadrat antar subjek

Alasan digunakannya teknik reliabilitas dari Hoyt ini adalah :

1. Jenis data *continue*.
2. Tingkat kesukaran seimbang.

Menurut Hadi dan Pamardiningsih (2000), teknik Anava Hoyt lebih maju dari pada teknik-teknik reliabilitas lainnya, karena tidak ditentukan oleh ikatan syarat-syarat tertentu. Teknik Hoyt dapat digunakan untuk butir-butir dikotomi dan nondikotomi, tidak lagi terikat untuk butir-butir yang tingkat kesukarannya seimbang atau hampir seimbang. Dapat digunakan untuk menguji kuesioner dan jika ada jawaban yang kosong kasusnya bisa digugurkan saja.

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk melihat frekuensi dan persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah F persen. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian ini tidak untuk membuktikan hipotesis, melainkan hanya memberikan gambaran mengenai suatu kondisi, yakni kondisi psikologis yang dirasakan oleh para atlet pada saat menghadapi pertandingan, yakni kecemasan dalam menghadapi pertandingan, motif berprestasi dan kemampuan pengendalian emosi.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

Melalui metode ini nantinya akan dapat diketahui jumlah jawaban untuk masing-masing nilai pada setiap faktor (dalam hal ini faktor psikologis), setelah diketahui kemudian dijumlahkan sebagai skor total faktor psikologis yang berperan dalam menghadapi pertandingan bagi para atlet. Rumus yang dipakai dalam menghitung persentase jawaban adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Jumlah Jawaban Setiap Skala}}{\text{Total Jawaban Setiap Faktor}} \times 100\%$$

Kemudian untuk menghitung jumlah frekuensi subjek yang memberikan jawaban untuk setiap faktor dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Frekuensi} = \frac{\text{Persentase}}{100} \times N$$

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Dalam hal kecemasan, diketahui bahwa untuk faktor psikologis, ternyata hanya 4 orang atlet yang merasakan cemas saat menghadapi pertandingan, selebihnya sebanyak 30 orang menyatakan tidak merasakan cemas. Sementara untuk faktor fisiologis, ternyata hanya 3 orang merasakan cemas dalam menghadapi kecemasan dan selebihnya 31 orang menyatakan tidak cemas. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dinyatakan bahwa secara umum para atlet atletik tidak merasakan kecemasan pada saat menghadapi pertandingan.
2. Dalam hal motif berprestasi dilihat dari ciri percaya diri dan tanggung jawab, ternyata terdapat 30 orang yang menyatakan bahwa mereka memiliki rasa percaya diri dan tanggungjawab, sementara sisanya hanya 4 orang yang menyatakan tidak percaya diri dan tidak memiliki tanggungjawab. Untuk ciri atlet yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang, ternyata terdapat 30 orang yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang dan hanya 4 orang yang tidak memiliki orientasi ke masa yang akan datang. Selanjutnya untuk ciri memiliki dorongan yang tinggi untuk bertindak ternyata terdapat 30 orang yang memiliki dorongan tinggi untuk bertindak, sisanya hanya 4 orang yang tidak memiliki

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

dorongan bertindak. Kemudian untuk ciri memiliki kreativitas ternyata terdapat 27 orang yang memiliki kreativitas dan 7 orang yang tergolong tidak memiliki kreativitas, dan untuk ciri memiliki teman yang tangguh, diketahui bahwa terdapat 30 orang atlet yang memiliki teman yang tangguh dan hanya 4 orang saja yang tidak memiliki teman yang tangguh. Untuk ciri bersifat terbuka ternyata terdapat 29 orang yang memiliki sifat terbuka dan sisanya 5 orang yang tidak memiliki sifat terbuka.

3. Dari penelitian ini juga diketahui bahwa dalam hal kemampuan pengendalian emosi, dari 34 orang untuk aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, ternyata terdapat 32 orang yang mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi, sisanya hanya 2 orang yang tidak mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi. Kemudian untuk aspek tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, ternyata terdapat 30 orang yang tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi dan hanya 4 orang yang tergolong mengingkari atau melarikan diri dari emosi. Untuk aspek tidak membesar-besarkan emosi, ternyata terdapat 32 orang yang tergolong tidak membesar-besarkan emosi dan hanya 2 orang saja yang mau membesar-besarkan emosi. Selanjutnya untuk aspek memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, ternyata terdapat 32 orang yang mampu memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas dan sisanya hanya 2 orang yang tidak mampu memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas. Kemudian untuk aspek menggunakan emosi secara profesional, ternyata terdapat 31 orang yang mampu menggunakan emosi secara profesional dan hanya 3 orang yang tergolong tidak mampu

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 menggunakan emosi secara profesional.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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)29/7/24

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Melihat data yang telah diperoleh dari penelitian ini, maka kepada subjek penelitian, yakni para atlet untuk terus mampu menekan kecemasan sehingga tidak mengganggu atlet dalam menghadapi pertandingan. Juga disarankan agar para atlet agar mampu terus meningkatkan motif berprestasi dan mampu meningkatkan kemampuannya dalam mengendalikan emosi, misalnya dengan melakukan diskusi kepada pelatih dan pembina, bertanya kepada atlet senior, membaca-baca buku tentang emosi dan mengevaluasi hasil-hasil pertandingan. Diharapkan dengan dimilikinya menekan kecemasan dan mampu meningkatkan motif berprestasi dan mengendalikan emosi, maka diharapkan mampu menghadapi pertandingan yang pada akhirnya mampu meraih prestasi sesuai dengan yang diharapkan.

2. Saran Pembina Atlet

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa para atlet tergolong memiliki kecemasan yang tergolong rendah, oleh sebab itu disarankan kepada para pembina untuk terus memonitor kecemasan para atlet tersebut terutama pada saat mereka menghadapi pertandingan. Kemudian dalam hal motif berprestasi dan kemampuan pengendalian emosi para atlet yang secara umum tergolong mampu, maka disarankan kepada para pembina untuk terus mampu menjalin hubungan emosional yang baik dengan atlet sehingga antara atlet dan pembina terjalin

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/7/24

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

hubungan yang harmonis. Diharapkan dengan tingginya motif berprestasi dan kemampuan mengendalikan emosi para atlet, prestasi dapat lebih mudah diraih.

3. Kepada Peneliti Berikutnya

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki banyak kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya, baik itu mahasiswa maupun profesional lain yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan aspek-aspek psikologis para atlet dalam menghadapi pertandingan dan diharapkan kepada peneliti lain agar melakukan observasi terhadap para atlet yang akan diteliti pada saat mereka akan menghadapi pertandingan.

