

**PENGARUH ASPEK KECEMASAN, KEPERCAYAAN DIRI, DAN
PENGENDALIAN EMOSI TERHADAP MOTIF BERPRESTASI
PADA ATLET SUMATERA UTARA DI PELATDA PON XIX
JAWA BARAT TAHUN 2016**

TESIS

Oleh

**FARIDZ RAVSAMJANI
NPM. 141804122**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2016**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 28/8/24

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 (repository.uma.ac.id)28/8/24

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul : Pengaruh Aspek Kecemasan, Kepercayaan Diri, Dan
Pengendalian Emosi Terhadap Motif Berprestasi Pada Atlet
Sumatera Utara Di Pelatda Pon XIX Jawa Barat Tahun 2016**

N a m a : FARIDZ RAVSAMJANI

N I M : 141804122

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. M. Rajab Lubis, MS.

Pembimbing II



Zuhdi Budiman, S.Psi., M.Psi.

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**




Prof. Dr. Sri Milfayetti, MS., Kons.

Direktur




Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti K., MS.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 28/8/24

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 (repository.uma.ac.id)28/8/24

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Faridz Ravsamjani. 141804122. Pengaruh Aspek Kecemasan, Kepercayaan Diri, Dan Pengendalian Emosi Terhadap Motif Berprestasi pada Atlet Sumatera Utara di PON XIX Jawa Barat Tahun 2016. Tesis. Program Studi Magister Psikologi. Pascasarjana Universitas Medan Area. 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi dari aspek kecemasan, kepercayaan diri, dan pengendalian emosi terhadap motif berprestasi atlet Sumatera Utara di PON XIX Jawa Barat tahun 2016. Tempat penelitian berada di Asrama PPLP-D Sumatera Utara, Asrama PBSI, dan Asrama LPP STIP-AP. Jumlah populasi sebanyak 309 orang, sampel dalam penelitian berjumlah 122 orang. Metode pengumpulan data menggunakan 4 buah skala, terdiri dari skala kecemasan, skala pengendalian emosi, skala kepercayaan diri, dan skala motif berprestasi. Keempat skala ini disusun berdasarkan skala Likert, dengan bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Teknik analisis data menggunakan model pengukuran yang menghubungkan variabel laten dengan variabel teramati melalui teknik analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dengan tahapan evaluasi terhadap *Convergent Validity*, *construct reliability*, nilai *Average Variance Extracted* (AVE), kemudian menentukan *discriminant validity* dan model struktural.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motif berprestasi mampu dijelaskan oleh variabel kecemasan, pengendalian emosi dan kepercayaan diri sebesar 62,3%. Sisanya sebesar 37,7% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Ini ditunjukkan oleh nilai *R-Square* keseluruhan aspek terhadap motif berprestasi sebesar 0,623. Hasil dari setiap variabel adalah: 1) pada variabel kecemasan, dari 122 orang yang diteliti, 34 orang (27,9%) berada pada kategori sedang dan 88 orang (72,1%) berada pada kategori rendah, 2) pada variabel pengendalian emosi, 114 orang (93,4%) berada pada kategori tinggi dan 8 orang (6,6%) berada pada kategori sedang, 3) pada variabel kepercayaan diri, 73 orang (59,8%) berada pada kategori tinggi dan 49 orang (40,2%) berada pada kategori sedang, 4) pada variabel motif berprestasi, 103 orang (84,4%) berada pada kategori tinggi dan 19 orang (15,6%) berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil uji validitas konvergen diketahui bahwa semua item memiliki faktor *loading* (*Original Sample*) lebih besar dari 0,50 dan statistik (*Z-score*) di atas 1,96. Sehingga untuk CFA variabel kecemasan, sebanyak 23 item dari total 46 item, memiliki faktor *loading* lebih kecil dari 0,50 sehingga dinyatakan tidak valid dan harus dikeluarkan dari model, CFA variabel pengendalian emosi, sebanyak 23 item dari total 41 item, memiliki faktor *loading* lebih kecil dari 0,50 sehingga dinyatakan tidak valid dan harus dikeluarkan dari model, CFA variabel kepercayaan diri, sebanyak 10 item dari total 43 item, memiliki faktor *loading* lebih kecil dari 0,50 sehingga dinyatakan tidak valid dan harus dikeluarkan dari model, dan CFA variabel motif berprestasi, sebanyak 12 item dari total 48 item memiliki faktor *loading* lebih kecil dari 0,50 sehingga dinyatakan tidak valid dan harus dikeluarkan dari model. Pengaruh langsung dan tidak langsung dari setiap aspek yang diteliti terhadap motif berprestasi adalah 1) kontribusi kecemasan terhadap motif berprestasi sebesar 0,88%, 2) kontribusi pengendalian emosi terhadap motif berprestasi sebesar 18,39%, dan 3) kontribusi kepercayaan diri terhadap motif berprestasi sebesar 62,29%.

Kata Kunci: Kecemasan, Pengendalian Emosi, Kepercayaan Diri, Motif Berprestasi.

Faridz Ravsamjani. 141804122. Influence Aspects of Anxiety, Self Confidence, and Emotional Control on Achievement Motive at North Sumatra Athletes in PON XIX West Java Year 2016. Thesis. Master Program of Psychology. Postgraduate University of Medan Area. 2016.

This study aims to see the contribution of aspects of anxiety, confidence, and emotional control to the achievement motive of North Sumatra athletes in PON XIX West Java in 2016. The research sites are located in PPLP-D Dormitory of North Sumatra, PBSI Dormitory, and LPP Dormitory STIP-AP. The total population of 309 people, the sample in the study amounted to 122 people. Methods of data collection using 4 pieces of scale, consisting of anxiety scale, emotional control scale, self-confidence scale, and achievement motive scale. These four scales are arranged on a Likert scale, favorable and unfavorable shape. The data analysis technique uses a measurement model that correlates latent variables with observed variables through Confirmatory Factor Analysis (CFA) analysis, with evaluation stages of Convergent Validity, construct reliability, Average Variance Extracted (AVE), then determines the discriminant validity and structural model.

The results showed that the achievement motive can be explained by the variable of anxiety, emotional control and confidence of 62.3%. The remaining 37.7% is explained by other variables not studied. This is shown by the R-Square value of all aspects of the achievement motive of 0.623. The results of each variable were: 1) on anxiety variables, from 122 people studied, 34 people (27.9%) were in the moderate category and 88 people (72.1%) were in the low category, 2) on emotional control variables, 114 people (93.4%) were in the high category and 8 people (6.6%) were in moderate category, 3) on confidence variables, 73 people (59.8%) were in high category and 49 people (40.2%) are in the medium category, 4) on the achievement motive variable, 103 people (84.4%) are in the high category and 19 people (15.6%) are in the medium category. Based on the results of convergence validity test known that all items have the loading factor (Original Sample) greater than 0.50 and statistics (Z-score) above 1.96. So for the CFA of anxiety variables, as many as 23 items out of a total of 46 items, has a loading factor smaller than 0.50 so it is declared invalid and must be excluded from the model, the CFA emotional control variable, as much as 23 items out of a total of 41 items, has more loading factor small from 0.50 so it is declared invalid and must be excluded from the model, the confidence variable CFA, as many as 10 items out of a total of 43 items, has a loading factor smaller than 0.50 so it is declared invalid and must be removed from the model, and CFA variable achievement motive, as many as 12 items from a total of 48 items have a loading factor smaller than 0.50 so it is declared invalid and must be removed from the model. The direct and indirect influence of each aspect of the study on the achievement motive is 1) the contribution of anxiety to the achievement motive of 0.88%, 2) the contribution of emotional control to the achievement motive of 18.39%, and 3) the contribution of confidence to the achievement motive amounted to 62.29%.

Keywords: Anxiety, Emotional Control, Self Confidence, Achievement Motive.

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	13
E. Kegunaan Penelitian	13
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori.....	14
1. Kecemasan	14
2. Pengendalian Emosi	22
3. Percaya Diri	34
4. Motif Berprestasi	46
5. Pekan Olahraga Nasional	55
B. Kerangka Konsep	62
C. Paradigma Penelitian	63

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	64
B. Identifikasi Variabel	64
C. Definisi Operasional	64
D. Populasi dan Sampel	66
E. Teknik Pengambilan Sampel	66
F. Metode Pengumpulan Data	66
G. Prosedur Penelitian	68
H. Teknik Analisis Data	68

BAB IV. PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi kancah dan Persiapan Penelitian	71
B. Pelaksanaan Penelitian	71
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	73
D. Pembahasan	81

BAB IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	90
B. Saran	91

DAFTAR PUSTAKA	93
-----------------------------	----

LAMPIRAN	95
-----------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan olah raga merupakan suatu kegiatan yang mengandung arti positif. Dikatakan positif sebab dengan berolah raga, maka kondisi tubuh individu akan lebih terjaga kesehatannya. Individu-individu yang aktif dan senang melakukan aktivitas olah raga, maka di dalam tubuhnya akan tercipta struktur organ dan jaringan-jaringan dalam tubuh yang sehat serta peredaran darah yang lancar.

Harsono (1988) mengatakan bahwa terdapat empat dasar yang menjadi tujuan manusia untuk melakukan kegiatan olah raga. Pertama mereka adalah yang melakukan kegiatan olah raga untuk rekreasi, yaitu mereka-mereka yang melakukan olah raga untuk mengisi waktu senggang. Mereka melakukan olah raga dengan penuh kegembiraan, santai, semua berjalan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua adalah mereka yang melakukan kegiatan olah raga untuk tujuan pendidikan, seperti olah raga di sekolah-sekolah yang diasuh oleh para guru olah raga. Kegiatan olah raga yang dilakukan adalah formal, dengan tujuan yang cukup jelas, yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olah raga. Kegiatan olah raga di dalamnya telah disusun di dalam kurikulum tertentu dan disampaikan dengan tujuan instruksional umum serta tujuan instruksional khusus yang cukup jelas serta dilakukan secara formal.

Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olah raga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Dengan kegiatan ini, mulailah

berbagai bidang ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan manusia, seperti pengetahuan tentang kedokteran, ekonomi, sosial, lingkungan hidup dan sebagainya diperhitungkan dan diperhatikan. Segalanya dikerjakan dengan formal, baik program, sarana serta fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional. Keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olah raga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya. Dalam hal ini ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap manusia sebagai objek yang akan diolah prestasinya agar mencapai maksimal, dipadukan ke dalam suatu bentuk program terpadu pembinaan prestasi olahraga. Tidak kurang dari ilmu kedokteran, ilmu fisiologi atau faal, ilmu jiwa, ilmu gizi dan ilmu kepelatihan. Dibawakan oleh para ahlinya masing-masing dalam keterpaduannya menangani para atlet, baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional.

Berbagai persiapan perlu dilakukan agar dapat mengikuti perlombaan tersebut, baik persiapan fisik maupun psikhis. Hal ini perlu dilakukan mengingat bahwa untuk mampu meraih prestasi di bidang olah raga, maka faktor fisik dan psikhis 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, kepercayaan diri, motif berprestasi dan kemampuan para atlet dalam mengendalikan emosi. Menurut Harsono (1988) 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 buang 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 tandangnya. 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 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 (psikhis, 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 psikhis 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 gemilang. 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. 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. 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 psikhis 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 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 (Gunarsa, 2004). 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 (Wijokongko, 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, maka tidak dapat bergaul secara baik dengan orang lain, tidak dapat membuat keputusan dengan mudah, sering terombang-ambing, serta tidak menyadari diri sendiri.

Menurut Wijokongko (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.

Kepercayaan diri merupakan salah satu modal dasar bagi individu dalam menjalani kehidupan, baik kehidupan yang berlangsung di dalam dunia pekerjaan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Kepercayaan diri memegang peranan penting dalam setiap tingkah laku yang ditampilkan oleh individu. Melalui adanya rasa percaya diri yang tinggi, maka individu tidak ragu dalam mengerjakan

sesuatu. Individu yang memiliki rasa percaya diri, akan lebih yakin terhadap tingkah lakunya.

Kepercayaan diri merupakan rasa percaya diri atau keyakinan terhadap kesanggupan diri sendiri, juga diperoleh suatu perasaan bangga bersama dengan rasa tanggung jawab. Timbulnya pengertian ini akibat adanya deskripsi diri yang positif artinya penilaian dan penerimaan diri apa adanya. Tasmara (2002), menyatakan kepercayaan diri mengandung pengertian bahwa seseorang itu dapat melakukan apa yang harus dilakukan. Sejalan dengan pendapat di atas, Bandura (1997) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya. Selanjutnya Sumanto (1983) menjelaskan bahwa kepercayaan diri itu meliputi pikiran atau persepsi individu tentang dirinya dan merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkah laku berprestasinya.

Pada dasarnya kepercayaan diri ini berkaitan dengan apa yang dirasakan tentang diri sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari, individu yang memiliki rasa percaya diri ini lebih terlihat berpotensi dibandingkan dengan individu yang biasa-biasa saja. Dengan dimilikinya kepercayaan diri, individu akan memiliki kekuatan, keberanian dan tegas dalam bersikap. Berani mengambil keputusan yang sulit walaupun harus membawa konsekuensi berupa tantangan atau penolakan. Orang yang percaya diri bukan manusia kardus yang mudah rapuh karena terapan air. Orang yang percaya diri tangkas mengambil keputusan tanpa tampak arogan atau *defensive* dan mereka teguh mempertahankan pendiriannya. Orang yang percaya diri telah memenangkan setengah dari permainan (Tasmara, 2002).

Kepercayaan diri merupakan suatu bentuk pertimbangan yang menentukan tingkat keyakinan diri dengan problem yang sedang dihadapi individu. Kepercayaan diri menyangkut tingkat keyakinan seseorang terhadap potensi diri atau kesanggupannya menghadapi sesuatu hal, maka rasa percaya diri menyebabkan timbulnya perasaan bangga pada diri sendiri dan mendorong tumbuhnya rasa tanggung jawab. Oleh karena itu, sikap percaya diri dapat menghilangkan rasa putus asa, meningkatkan semangat dalam bekerja dan meningkatkan rasa tanggung jawab. Kehilangan kepercayaan diri dapat mematikan semangat dan kemauan bekerja, keengganan berjuang serta membawa manusia memandang hari depan dengan pandangan yang pesimis, sehingga hasil kerjanya pun tidak maksimal. Menurut Kumara (1988) kepercayaan diri merupakan salah satu ciri kepribadian yang mengandung arti kemampuan atau keyakinan akan kemampuan diri sendiri, karena mempunyai sikap positif terhadap kemampuan diri, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain.

Pertumbuhan dan perkembangan kepercayaan diri sejalan dengan perubahan waktu dan interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya, baik lingkungan dalam rumah tangga, lingkungan sekitar luar rumah dan lingkungan sekolah. Menurut Angelis (2002), kepercayaan diri terbina dari keyakinan diri sendiri, bukan dari karya-karya kita, walaupun karya itu sukses. Kepercayaan diri merupakan bentuk tertinggi dari motivasi manusia. Kepercayaan diri akan menghasilkan yang terbaik dari dalam diri manusia. Adanya rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri menyebabkan seseorang tetap yakin dengan dirinya. Sedangkan orang yang tidak yakin akan kemampuan dirinya, menyebabkan orang itu akan menjadi ragu dan tidak yakin bahwa ia akan berhasil sehingga motivasinya tidak berkembang, bahkan kehilangan motivasi (Covey, 1994).

Berdasarkan definisi-definisi di atas, terlihat bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting yang harus dimiliki individu. Rasa percaya diri yang tinggi, akan memudahkan individu untuk memperoleh apa yang diinginkan. Secara umum dari berbagai definisi di atas, juga terlihat bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan pandangan individu mengenai dirinya sendiri tentang segala kelebihan dan kekurangannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi ditandai dengan beberapa ciri, diantaranya adalah seperti yang dikemukakan Kumara (1988), yakni selalu optimis, gembira, bertanggungjawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri dan tidak berlebihan. Selain itu menurut Lauster (dalam Amanah, 1993), bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleransi, cukup ambisius, tidak membutuhkan dukungan terlalu banyak dari pihak lain, optimis dan periang.

Lugo (dalam Amanah, 1993) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri-ciri orang yang kreatif, toleransi terhadap orang lain, tidak mudah putus asa bila menemui hambatan dalam pekerjaannya dan biasanya orang tersebut mempunyai keyakinan pada diri sendiri. Menurut Singer (dalam Sudiby, 1984) percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasi sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Karena tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang tinggi, karena ada saling berhubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. 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.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kondisi Kecemasan atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.
2. Kondisi Pengendalian Emosi atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.
3. Kondisi Percaya Diri atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.
4. Kondisi Motif Berprestasi atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah Kontribusi Kecemasan terhadap Motif Berprestasi atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.
2. Bagaimanakah Kontribusi Pengendalian Emosi terhadap Motif Berprestasi atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.
3. Bagaimanakah Kontribusi Percaya Diri terhadap Motif Berprestasi atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.

4. Bagaimanakah Kontribusi Kecemasan, Pengendalian Emosi, dan Kepercayaan Diri terhadap Motif Berprestasi atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Kontribusi Kecemasan atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui Kontribusi Emosi atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui Kontribusi Percaya Diri atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.
4. Untuk mengetahui Kontribusi Motif Berprestasi atlet Sumatera Utara menuju PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai kecemasan, pengendalian emosi, percaya diri, dan motif berprestasi pada atlet, serta memperkaya sumber pengetahuan kepustakaan penelitian sehingga dapat dijadikan sebagai penunjang untuk 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, pelatih olahraga, maupun lembaga yang berkaitan dengan bidang olah raga, dalam memahami pentingnya kondisi psikologis bagi atlet.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

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 Faridz, 2010) 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:

1. Frued, kecemasan adalah ketegangan dini dari diri sendiri tanpa objek, objek tidak disadari dan berkaitan dengan kehilangan *self image*.
2. 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.
3. Cok dan Fortaing, kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang terjadi sebagai respon pada takut terjadi perlakuan tubuh atau kehilangan sesuatu nilai.

4. 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 Faridz, 2010) 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 somatik), 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 psikhis (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
 - g. Kepala terasa dingin

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

2. Aspek psikhis

Kecemasan yang berdasarkan pada gejala kejiwaan

1. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (*apprehensive expectation*):
 - a. Cemas, kawatir, takut
 - b. Berpikir berulang (rumination)
 - 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 psikhis.

4. Jenis -Jenis Kecemasan

Kecemasan yang dialami seseorang dapat dikategorikan dalam beberapa tipe yang dikemukakan oleh Bird dan Cripe (dalam Faridz, 2010) 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 apara atlet dengan tingkat tinggi dan situasi yang sangat tertekan.

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.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan adalah sebagai akibat adanya gangguan yang datangnya dari luar yang mempengaruhi individu. Hal-hal yang bersumber dari luar seperti perbuatan-perbuatan yang dilakukan oleh seseorang atau orang lain yang secara langsung maupun tidak langsung yang mempengaruhi individu sehingga menimbulkan kecemasan.

B. 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. Dilain 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 organis dan 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 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 kerana berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru sehingga individu tidak mampu mengendalikan emosinya. Covey (dalam Masdawaty, 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 (Masdawaty, 2006). Sementara itu Philips (dalam Masdawaty, 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 Masdawaty, 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 (dalam Masdawaty, 2006) 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.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode-metode yang dilakukan untuk mengandalikan 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 (1990), 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.

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 Masdawaty, 2006) 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.
- 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 menarik 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 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 mengingkari atau melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, menggunakan emosi secara proporsional.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Singer (dalam Sudibyo, 1984) percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasi sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Karena tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang tinggi, karena ada saling berhubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Pengertian umum kepercayaan diri adalah rasa percaya diri atau tentang keyakinan terhadap kesanggupannya, juga diperoleh suatu perasaan bangga bersama dengan rasa tanggung jawab. Timbulnya pengertian ini akibat adanya deskriptif yang positif, artinya penerimaan diri apa adanya (Tasmara, 2002).

Covey (1994) menyatakan kepercayaan diri adalah bentuk tertinggi dari motivasi manusia. Kepercayaan diri menghasilkan yang terbaik bagi diri manusia. Akan tetapi dibutuhkan waktu dan kesabaran serta tidak mengesampingkan kebutuhan untuk melatih orang sehingga kecakapan mereka dapat meningkatkan taraf kepercayaan diri. Amete (dalam Adrianti, 1996) kepercayaan diri

mengandung pengertian bahwa seseorang itu dapat melakukan apa yang harus dilakukan, sementara itu Dahler (dalam Adrianti, 1996) mengartikan kepercayaan diri luar dipupuk mulai sejak masih kecil dibawah asuhan ibu. Anak yang terlalu cepat lepas dari dada ibunya akan kurang mempercayai dunia luar. Centi (1993) mengungkapkan kepercayaan diri adalah pandangan seseorang tentang harga diri dan kewajaran diri sebagai pribadi. Dijelaskan lebih lanjut kepercayaan diri adalah seseorang yang mempunyai ciri yang khas dalam dirinya.

Rasa percaya diri/*self confidence* menurut *The American Heritage Dictionary* didefinisikan sebagai kesadaran akan kekuatan dan kemampuan diri sendiri. Sementara *Webster's New World Dictionary* mendefinisikan sebagai bergantung pada kekuatan diri sendiri (dalam Satmoko, 1995). Selain itu, Mikesel (dalam Satmoko, 1995) menyatakan kepercayaan diri bukan merupakan sifat yang dapat diturunkan melainkan perolehan dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan oleh pendidik sehingga upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan kepercayaan diri.

De Angelis (2002) juga menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Artinya kepercayaan diri itu adalah kemampuan seseorang untuk menyalurkan dan mengupayakan apa yang kita ketahui dan segala sesuatu yang dapat kita kerjakan. Selanjutnya Droim dan Dubos (dalam Hurlock, 1990) menyatakan bahwa keyakinan terhadap diri sendiri berarti tidak meragukan kemampuan yang demikian dan mengetahui apa yang mampu dilakukan.

Menurut Hidayati dan Guntaro (dalam Dikbud, Agustus 2002) kepercayaan diri adalah sebuah kondisi dimana, kita merasa optimis dalam

memandang dan menghadapi sesuatu dalam hidup kita. Kepercayaan diri ini sangatlah bergantung kepada konsep diri. Diri dapat didefinisikan sebagai sebuah gambaran fisik, perilaku, dan keadaan psikologis/mental kita. Dimana setiap individu berbeda-beda dalam penggambarannya. Selain itu cara berpikir, pikiran, tingkah laku dan cita-cita kita yang diadopsi dari orang lain maupun lingkungan dimana kita tinggal.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri, merupakan suatu kemampuan bertindak dengan bakat dan kemampuan diri sendiri, tidak was-was, minder dan selalu optimis dalam menyelesaikan segala tugas dan kewajibannya, berkeinginan membuka diri terhadap lingkungan, serta mampu mengurangi pengaruh negatif yang ditimbulkan oleh lingkungan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Kepercayaan Diri

Bakat merupakan salah satu modal utama menumbuhkan rasa percaya diri. Dengan kita mengembangkan bakat yang dimiliki. Akan diperoleh suatu keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri. Rasa percaya diri akan mengikat dengan mantap jika seseorang memiliki keterampilan yang membuatnya dibutuhkan orang lain (Tasmara, 2002). Selanjutnya Tasmara menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah sebagai berikut:

a. Konsep diri

Konsep diri merupakan keseluruhan dari perasaan dan segala sesuatu yang kita yakini. Konsep ini berarti seluruh gambaran, pandangan atau seluruh persepsi tentang siapakah diri kita sebenarnya (Tasmara, 2002). Selanjutnya Cooley (dalam Tasmara, 2002) mengatakan bahwa konsep bagaikan seseorang melihat diri sendiri didepan cermin. Berbagai tanggapan atas penilaian

terhadap diri sendiri itulah konsep diri sebenarnya. Lebih lanjut (Brooks dalam Rahmat, 1988) mengatakan bahwa konsep diri adalah pandangan dan perasaan individu tentang diri sendiri baik yang bersifat fisiologis, psikologis, maupun sosial yang mempengaruhi individu dalam berinteraksi dengan individu yang lain. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu tampil percaya diri, sebaliknya apabila individu memiliki konsep diri yang negatif maka ia akan cenderung sensitif terhadap pandangan orang lain serta kurang memiliki kepercayaan diri.

b. Harga diri

Harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri, sejauh mana perasaan terhadap dirinya sendiri, bagaimana penilaian terhadap orang lain, peran dan kesan apa yang ingin ia ciptakan atau dia harapkan dari orang lain. Harga diri mempengaruhi kreativitasnya dan bahkan apakah ia akan menjadi pengikut atau pemimpin.

c. Rasa aman

As'ad (dalam Purnomo, 1990) mengatakan bahwa rasa aman mempengaruhi masa depan seseorang, kebutuhan rasa aman sangat penting untuk dipenuhi oleh individu. Rasa aman pertama kali diperoleh individu dari rumah dan orang-orang sekitarnya. Dengan demikian, jika individu memiliki rasa aman didalam rumah, maka individu akan melangkah keluar dengan rasa percaya diri.

d. Orang tua

Orang tua mempunyai pengaruh yang kuat untuk membina dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap anak akan perkembangannya. Orang tua tidak hanya memiliki hubungan yang kuat dalam hubungan keluarga, tetapi juga sikap dan perilaku anak dalam mengembangkan kepercayaan diri di lingkungannya (Hurlock, 1990).

Selain faktor-faktor di atas, Hurlock (1999) menjelaskan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri. Jenis kelamin terkait dengan peran yang akan dibawakan. Laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri karena sejak awal masa kanak-kanak sudah disadarkan bahwa peran pria memberi martabat yang lebih terhormat daripada peran wanita, sebaliknya perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan yang harus dipatuhi. Bahwa anak laki-laki lebih memperoleh kesempatan untuk mempunyai kemandirian dan untuk berpetualang, lebih dituntut untuk memajukan inisiatif originalitas dibanding wanita. Disamping itu, sesuai dengan perannya, laki-laki diharapkan menjadi kuat, mandiri, agresif, dan mampu memanipulasi lingkungan, berprestasi serta membuat keputusan. Dalam kehidupan sosial mereka diharapkan mampu berkompetisi, tegas dan dominan, sedangkan perempuan diharapkan lebih tergantung, sensitif, dan keibuan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah konsep diri, harga diri, rasa aman, orang tua.

3. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Menurut Kumara (1988) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah selalu optimis, gembira, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri dan tidak berlebihan. Martaniah dan Adiyanti (1990) menambahkan bahwa ciri-ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri adalah orang yang mampu menjalankan tugas-tugasnya dengan baik dan bertanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depannya.

Selanjutnya Aziz (dalam Satmoko, 1995) mengatakan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah selalu memiliki sifat optimis dan mandiri. Sebaliknya orang yang kurang memiliki rasa percaya diri itu, mempunyai sifat perasaan tidak aman, merasa takut, tidak bebas, ragu-ragu, lidah terasa terkunci di depan orang banyak, murung, pemalu, kurang berani, membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, kurang cerdas, dan cenderung untuk menyalahkan suasana luar sebagai penyebab masalah yang dihadapi.

Hakim (dalam Satmoko, 1995) memberikan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah:

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan sesuatu.
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mandiri, yaitu merupakan bentuk perilaku untuk melakukan sesuatu sendiri di dalam kehidupan yang ditandai dengan adanya inisiatif terhadap diri sendiri tanpa menunggu perintah orang lain.
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- e. Memiliki kecerdasan yang cukup.

- f. Memiliki kemampuan sosialisasi
- g. Optimis, yaitu orang yang memandang segala sesuatu dari segi yang mengandung harapan baik, dan bereaksi positif dalam menghadapi masalah.
- h. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan untuk memikul bagian beban terhadap urusan diri sendiri, sehingga dapat memikul kepercayaan yang baik.
- i. Tidak mementingkan diri sendiri, yaitu merupakan suatu tindakan untuk memikirkan orang lain dengan berbuat untuk orang lain dan bukan memusatkan perhatian terhadap kepentingan sendiri.
- j. Tidak memerlukan dukungan orang lain, yaitu seseorang yang memiliki pribadi yang matang ialah orang yang dapat menguasai lingkungannya secara aktif dan berdiri di atas kedua kakinya sendiri tanpa menuntut banyak dari orang lain dan tahan menghadapi berbagai cobaan hidup.

Menurut Tasmara (2002), bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri dapat dilihat dari beberapa ciri kepribadian yang dimilikinya, diantaranya:

- a. Berani untuk menyatakan pendapat atau gagasan sendiri walaupun hal tersebut beresiko tinggi, misalnya menjadi orang yang tidak populer atau bahkan dikucilkan.
- b. Mampu menguasai emosinya. Individu yang percaya diri biasanya memiliki aturan sendiri yang menyebabkan ia tetap tenang dan mampu berfikir jernih walaupun dalam tekanan yang berat.
- c. Memiliki independensi yang sangat kuat tidak mudah terpengaruh oleh sikap orang lain, walaupun pihak lain mayoritas. Bagi individu yang percaya diri, kebenaran tidak selalu dicerminkan oleh orang banyak.

Selanjutnya Goldmen (dalam Tasmara, 2002) mengatakan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri antara lain:

- a. Memiliki sifat yang kuat untuk berprestasi, individu seperti ini biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan standart keunggulan, menetapkan sasaran yang matang dan berani mengambil resiko yang diperhitungkan serta mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidak pastian dan mencari jalan keluar yang terbaik.
- b. Mempunyai komitmen yaitu setia kepada visi dan sasaran.
- c. Inisiatif dan optimisme yaitu mempunyai kekuatan berinisiatif, siap memanfaatkan peluang, mengejar sasaran lebih dari yang dipersyaratkan dan senang mengajak orang lain mengerjakan sesuatu yang tidak lajim dan bemuansa penuh tantangan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan beberapa ciri-ciri kepercayaan diri yaitu, selalu optimis, gembira, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri dan tidak berlebihan, berani menyatakan pendapat, mampu menguasai emosi, memiliki independensi.

4. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri

Rasa kepercayaan diri yang tumbuh pada diri seseorang bukan tumbuh begitu saja, tetapi berkembangnya kepercayaan diri berawal dari lingkungan keluarga yang merupakan sarana utama dan pertama bagi individu untuk menerima pendidikan dari kedua orang tuanya yang akan memberi warna bagi

kepribadiannya kelak. Hakim (dalam Satmoko, 1995) menerangkan proses terbentuknya kepercayaan diri melalui beberapa tahapan yaitu:

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

Hal tersebut dipertegas oleh Hartono (dalam Satmoko, 1995) bahwa yang paling tepat dilakukan untuk pembentukan kepercayaan diri adalah dengan jalan melakukan pencegahan dan pembinaan sedini mungkin terutama dalam hal mengungkapkan perasaan diri sebagai modal kearah terbinanya rasa percaya diri. Individu tersebut akan mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari, berani menyatakan keinginannya maupun pendapatnya. Terbentuknya rasa percaya diri pada seorang individu menyebabkan individu tersebut lebih kreatif, berani mengambil resiko dan berani bereksperimen yang mana pada akhirnya dapat menghasilkan suatu kecakapan. Selain itu sebagai hasil dari pembentukan kepercayaan diri adalah timbulnya rasa harga diri atau bangga diri. Sebaliknya orang yang kurang memiliki kepercayaan diri akan cenderung pesimis, apatis,

menarik diri pergaulan dan tidak berani bertindak atau mengambil keputusan menurut dirinya sendiri (Gunarsa, 1996).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan proses pembentukan kepercayaan diri dimulai dari keluarga akan tetapi bukan merupakan keturunan melainkan keterbentuknya sebuah kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang akan melahirkan kelebihan-kelebihan dan dengan pemahaman kelebihan tersebut, akan lahir sebuah keyakinan yang kuat untuk dapat berbuat segala sesuatu oleh karena itu timbul percaya diri.

5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

De Angelis (2002) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu:

a. Aspek Tingkah Laku

Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas mulai dari yang sederhana hingga tugas-tugas yang rumit untuk meraih sesuatu. Dalam aspek tingkah laku ini terdapat 4 (empat) ciri penting:

- 1) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu
- 2) Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa pribadi secara konsekuen
- 3) Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk menanggulangi segala kendala
- 4) Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan.

b. Aspek Emosi

Aspek emosi merupakan aspek kepercayaan diri yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri:

- 1) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri

- 2) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkap perasaan
- 3) Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang lain dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian
- 4) Keyakinan terhadap kemampuan untuk memperoleh rasa sayang, pengertian dan perhatian dalam segala sesuatu, khususnya dalam menghadapi kesulitan
- 5) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui manfaat apa yang diberikan orang lain.

c. Aspek Spiritual

Aspek spiritual yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir dari Tuhan Semesta Alam serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif. Termasuk juga keyakinan bahwa kehidupan yang dialami saat ini adalah fana dan masih ada kehidupan kekal setelah mati. Aspek spiritual memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Keyakinan bahwa alam semesta adalah suatu misteri yang terus berubah dan setiap perubahan yang terjadi merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi.
- 2) Keyakinan atas adanya kodrat alam, sehingga segala yang terjadi merupakan hal yang wajar
- 3) Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Tinggi serta Maha Tahu atas apapun ungkapan rohani manusia kepada-Nya.

Pembentukan kepercayaan diri berhubungan erat dengan perasaan atau penilaian dengan kemampuan penampilannya dalam:

a. Aspek Sosial

Penilaian, ungkapan dan pengakuan masyarakat maupun media masa mengenai prestasinya.

b. Aspek intelektualnya

Mempunyai keyakinan bahwa ia dapat mengembangkan akal untuk mengalahkan lawan.

c. Aspek Fisik

Menunjang keyakinannya dan memperoleh kepercayaan diri karena kondisi fisiknya yang prima dan terlatih.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek yang terkandung dalam kepercayaan diri meliputi aspek tingkah laku, aspek emosi, dan aspek spiritual.

D. Motif Berprestasi

1. Pengertian Motif Berprestasi

Seseorang yang mau berbuat atau melakukan sesuatu adalah karena ada keinginan/kebutuhan yang menentukan untuk dipenuhi, kebutuhan ini merupakan pendorong mengapa seseorang itu mau berbuat. Menurut Sardiman (2001) bahwa, motivasi adalah suatu yang mendorong seseorang dalam perbuatan atau melakukan tingkah laku. Sedangkan menurut Purwanto (dalam Faridz, 2010) bahwa motivasi adalah dorongan suatu usaha yang didasari untuk mempengaruhi

tingkah laku seseorang agar ia tergerak untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Irwanto (1994) menjelaskan bahwa adanya motif berprestasi tercermin dalam tingkah laku individu yang selalu mengarah kepada suatu standar keunggulan dan merupakan hasil dari suatu proses belajar, sehingga dikatakan orang seperti ini menyukai tugas-tugas yang menantang, bertanggungjawab secara pribadi dan terbuka terhadap umpan balik guna memperbaiki prestasi, inovatif, kreatifitasnya karena motif berprestasi ini dapat ditingkatkan melalui latihan. Selanjutnya Murray (dalam Irwanto, 1994) merumuskan motif berprestasi sebagai hasrat untuk mengerjakan sesuatu yang sulit sebaik dan secepat mungkin. Sejalan dengan pengertian ini, dinyatakan lagi bahwa prestasi atau keberhasilan dari suatu tugas tergantung dari kemampuan individu dalam melaksanakan tugasnya dan dapat mendorong individu untuk mengembangkan kreativitas dan prestasi secara luas. Adanya motif berprestasi ini menurut Martaniah (1984) akan mendorong individu untuk mencapai sukses dan bertujuan untuk unggul dalam kompetisi dengan berbagai ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan ini dapat berupa prestasi diri sendiri maupun prestasi orang lain. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka diambil kesimpulan bahwa motivasi dapat menimbulkan daya gerak/pendorong terhadap minat belajar siswa sehingga menjamin kelangsungan serta memberi arali pada kegiatan belajar dalam menepati tujuan yang dikehendaki dengan baik. Menurut Winkel (dalam Masdawaty, 2006) bahwa menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar demi mencapai situasi tujuan belajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motif berprestasi adalah dorongan dalam diri individu yang menimbulkan kecenderungan menuntun dirinya untuk berusaha lebih keras untuk melakukan sesuatu hal yang lebih baik serta adanya dorongan untuk mengatasi tantangan dan rintangan sehingga dapat meningkatkan dan mempertahankan prestasinya.

2. Faktor-faktor Motif Berprestasi

Untuk membangkitkan semangat dalam belajar maupun selama latihan, seorang guru maupun pelatih olah raga harus berusaha menumbuhkan motivasi pada diri anak didik. Guru maupun pelatih harus menyadari sehingga nasib anak didik ditentukan oleh apa dan usaha apa yang dilakukannya. Damayanti (dalam Faridz, 2010) mengatakan ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi dalam meningkatkan motif berprestasi, yaitu:

a. Kebutuhan

Kebutuhan adalah segala sesuatu yang kita inginkan untuk memuaskan hidup, kebutuhan terjadi bila individu merasa ada keseimbangan antara apa yang ia miliki dan ia harapkan.

b. Dorongan

Dorongan adalah merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan. Dorongan dapat juga disebut pemicu semangat yang timbul dari diri seseorang.

c. Tujuan

Tujuan adalah hal yang ingin dicapai oleh seseorang individu, tujuan tersebut mengarahkan pelaku, dalam hal ini adalah pelaku belajar.

Sedangkan Slameto (dalam Masdawaty, 2006) mengatakan motivasi sebagai kekuatan mental individu memiliki tingkatan-tingkatan tersebut adalah:

a. Motivasi Primer

Motivasi primer adalah didasarkan pada motif-motif dasar, motif dasar umumnya berasal dari segi biologi atau jasmani. Motivasi primer tersebut juga dengan motivasi dari diri manusia itu.

b. Motivasi skunder

Motivasi sekunder adalah motivasi yang dipelajari, motivasi sekunder disebut juga dengan motivasi dari pengalaman hidup sehari-hari atau pengaruh dari luar manusia itu.

Hurlock (1990) dan Haditono (1996) menjelaskan beberapa faktor motif berprestasi, diantaranya:

a. Jenis kelamin

Adanya perbedaan sifat-sifat yang dimiliki pria dan wanita, mungkin disebabkan oleh perlakuan yang diberikan pada anak laki-laki dan anak perempuan berbeda.

b. Proses belajar

Kepercayaan diri yang tinggi dalam pemberian latihan atau proses belajar dari orangtua, atau ketika anak masih kecil akan mempengaruhi motif berprestasi anak.

c. Kecerdasan

Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi pada umumnya memiliki motif berprestasi yang tinggi pula. Demikian sebaliknya bagi orang yang tingkat inteligensinya rendah, maka motif berprestasinya juga rendah.

d. Adanya perasaan diikutsertakan

Adanya perasaan diikutsertakan dalam berbagai segi kehidupan organisasional, akan menimbulkan rasa tanggungjawab pribadi.

e. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri menyebabkan individu menjadi kreatif, senang berekspressi dan berani menempuh risiko, kesenangan dan keberanian ini akan menghasilkan berkembangnya kecakapan dan kemampuan akan menambah rasa percaya diri, bertambahnya kepercayaan diri menyebabkan timbulnya kebutuhan untuk berprestasi.

Sementara itu Martaniah (1984) menjelaskan bahwa motif bukanlah faktor bawaan yang dibawa sejak lahir, melainkan motif sosial terbentk dari hasil belajar dan interaksi dengan lingkungan sosial individu. Dijelaskan oleh Maslow (dalam Sardiman, 1983) bahwa faktor-faktor yang dapat meningkatkan motif berprestasi diantaranya adalah:

- a. Kebutuhan akan afeksi, dimana individu ingin memperoleh respon perlakuan hangat dari individu lain.
- b. Kebutuhan untuk diterima lingkungan, supaya individu tersebut tidak merasa tersisihkan.

- c. Kebutuhan untuk diterima tokoh-tokoh penguasa dalam arti berhak memberi pendapat, mengemukakan prestasi dan kemampuannya.
- d. Kebutuhan akan harga diri atau penghargaan terhadap diri sendiri yang sangat diperlukan untuk menumbuhkan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motif berprestasi merupakan motif yang berkembang dan keberhasilannya dipengaruhi oleh kondisi dalam diri individu dan kondisi dari luar individu itu sendiri.

3. Aspek-aspek Motif Berprestasi

Ada beberapa aspek motif berprestasi diantaranya (Sardiman, 1983) adalah:

a. Cita-cita

Setiap manusia senantiasa mempunyai cita-cita tertentu di dalam hidupnya, termasuk pembelajaran. Cita-cita atau aspirasi ini senantiasa ia kejar dan ia perjuangkan. Bahkan dalam mengejar cita-cita dan aspirasi tersebut, seseorang tetap berusaha semaksimal mungkin karena hal tersebut berkaitan dengan cita-cita dan aspirasi tersebut, seseorang tetap berusaha semaksimal mungkin karena hal tersebut berkaitan dengan cita-cita dan aspirasinya.

b. Kemampuan Pembelajaran

Kemampuan manusia satu dengan yang lain tidaklah sama. Seseorang yang memiliki kemampuan rendah akan sangat susah menyerupai orang yang memiliki kemampuan tinggi, akan menjadi malas jika di tuntut sebagaimana mereka yang berkemampuan rendah. Oleh karena itu pembelajaran ini haruslah diperhatikan dalam proses belajar pembelajaran. Oleh sebab itu kemampuan pembelajaran ini haruslah diperhatikan dalam proses belajar pembelajaran.

Kemampuan pembelajaran erat hubungannya dan bahkan mempengaruhi motif belajar siswa.

c. Kondisi pembelajaran

Kondisi pembelajaran dapat dibedakan atas kondisi fisiknya dan kondisi psikologinya. Dua macam kondisi ini, fisik dan psikologis, umumnya saling mempengaruhi satu sama lain.

d. Unsur-unsur dinamis belajar/pembelajaran

Unsur-unsur dinamis belajar pembelajaran meliputi hal-hal sebagai berikut:

- 1) Memotivasi dan upaya motivasi siswa untuk belajar
- 2) Bahan belajar dan upaya penyediaannya
- 3) Alat bantu belajar dan upaya penyediaannya
- 4) Kondisi subjek belajar dan upaya penyiapan dan peneguhannya

Gea (dalam Masdawaty, 2006) menyebutkan beberapa aspek yang terdapat dalam motif berprestasi, yakni sebagai berikut:

- a. Memiliki pengetahuan. Pengetahuan merupakan paradigma teoritis untuk memahami apa yang harus dilakukan dan mengaa harus dilakukan.
- b. Memiliki keterampilan. Keterampilan adalah keahlian yang dimiliki tentang bagaimana melakukan sesuatu.
- c. Kehendak yang kuat. Kehendak yang kuat merupakan dorongan atau motivasi untuk melakukan sesuatu.

Sementara itu menurut Anoraga (dalam Masdawaty, 2006), aspek-aspek yang terkandung dalam motif berprestasi adalah sebagai berikut:

- a. Keadaan termotivasi dalam diri individu. Motif berprestasi adalah situasi yang menggerakkan individu untuk berbuat dan mencapai prestasi yang terdiri dari aspek objektif dan subjektif.
- b. Tingkah laku yang timbul dan diarahkan oleh keadaan. Tingkah laku berprestasi terjadi karena suatu determinan tertentu baik biologis, psikologis maupun berasal dari lingkungan. Determinan ini akan merangsang timbulnya suatu keadaan psikologis tertentu dan disebut kebutuhan yakni kebutuhan berprestasi.
- c. Suatu tujuan ke arah mana tingkah laku tersebut diarahkan. Kebutuhan berprestasi yang dirasakan oleh individu ditimbulkan oleh dorongan tertentu yang menuntut untuk dipenuhi atau dipuaskan sehingga menimbulkan keadaan siap untuk berbuat dalam memenuhinya yang diarahkan pada suatu tujuan atau prestasi yang kongkrit.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motif berprestasi memiliki aspek, yakni memiliki pengetahuan, memiliki keterampilan, inisiatif, kehendak yang kuat, dan kemantapan diri.

4. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Motif Berprestasi

Filley dalam Vandy (dalam Masdawaty, 2006) menjelaskan bahwa motif untuk melakukan sesuatu perbuatan merupakan fungsi dari nilai dan kegunaan dari setiap prestasi, yang dapat dicapai sesuai dengan apa yang diharapkan oleh individu terhadap prestasi yang dicapainya. Pencapaian hasil prestasi itu akan menimbulkan motif baru, oleh karena itu, dalam lembaga pendidikan harus diusahakan agar anak didik dapat mencapai prestasi yang diinginkan dan tetap

berada di dalam tujuan utama yang telah digariskan, dan menjelaskan bahwa adanya motif berprestasi tercermin dalam perilaku individu yang selalu mengarahkan keada suatu standart keunggulan dan menampilkan hasil dari suatu proses belajar (Mc. Clelland dalam Irwanto, 1994).

Motif berprestasi adalah suatu dorongan dalam diri seseorang untuk berprestasi lebih baik, motif berprestasi megarahkan dan mendorong tingkah laku seseorang untuk mencapai prestasi tertentu. Motif berprestasi adalah kebutuhan yang ada dalam diri untuk berbuat lebih baik dari orang lain atau dari apa yang sudah pernah dilakukan atau dihasilkan sebelumnya (dalam Masdawaty, 2006). Terdapat beberapa ciri yang dimiliki oleh individu yang memiliki motif berprestasi. Ciri-ciri ini diamati dari kecenderungan perilaku serta pemikiran-pemikiran seseorang.

Heckhousen (dalam Masdawaty, 2006) memberikan ciri-ciri individu yang memiliki motif berprestasi sebagai berikut:

- a. Memiliki rasa percaya diri yang besar dalam menghadapi tugas-tugas yang bersifat kompetitif.
- b. Memiliki sikap yang lebih bertujuan dan berorientasi pada masa depan.
- c. Lebih suka pada pekerjaan yang tingkat kesulitannya sedang dan adanya tanggungjawab.
- d. Tidak suka membuang-buang waktu dan kreatif.
- e. Memiliki teman yang kemampuannya dan ketangguhannya dalam mengerjakan tugas seimbang.
- f. Bersifat terbuka dan mudah bergaul dengan siapa saja.

Selanjutnya Mc. Clelland (dalam Masdawaty, 2006) mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki motif berprestasi adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki rasa tanggung jawab yang besar terhadap tugas yang diberikan.
- b. Mempergunakan umpan balik untuk menentukan tindakan yang lebih efektif guna mencapai prestasi.
- c. Cenderung mengambil risiko yang sedang, dalam arti tindakan-tindakannya sesuai dengan batas kemampuan yang dimilikinya.
- d. Cenderung bertindak dengan kreatif dan inovatif.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki motif berprestasi adalah 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

E. Pekan Olahraga Nasional (PON)

Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta telah terbentuk Persatuan Sepakbola yang bersifat kebangsaan dengan nama Persatuan Sepakraga Seluruh Indonesia disingkat PSSI dengan ketuanya Ir. Soeratin Sosrosugondo. Pembentukan persatuan nasional tersebut merupakan tindakan dari kalangan bangsa Indonesia, karena ingin mengatur Organisasinya sendiri. PSSI sejak tahun 1931 menyelenggarakan kompetisi tahunan antar kota/anggota, dan tidak ikut serta dalam pertandingan-pertandingan antar kota yang diadakan oleh Belanda.

Berkat perkembangannya yang baik, pada tahun 1938 pihak Belanda melalui Persatuan Sepakbolanya, *Nederlandsch Indische Voetbal Unie* (NIVU)

mengadakan pendekatan dan kerjasama dengan PSSI. Jejak Sepakbola ini diikuti oleh cabang olahraga Tenis dengan berdirinya Persatuan *Lawn* Tennis Indonesia (PELTI) pada tahun 1935 di Semarang. Berkedudukan di Jakarta (waktu itu bernama Batavia), pada tahun 1938 lahirlah Ikatan *Sport* Indonesia dengan singkatan ISI, satu-satunya badan olahraga yang berifat Nasional dan berbentuk federal. Maksud dan tujuannya adalah untuk membimbing, menghimpun dan mengkoordinir semua cabang olahraga, antara lain, PSSI, PELTI dan Persatuan Bola Keranjang Seluruh Indonesia (PBKSI), yang didirikan pada tahun 1940. ISI sebagai koordinator cabang-cabang olahraga pada tahun 1938 pernah mengadakan Pekan Olahraga Indonesia yang dikenal dengan nama *ISI – Sportweek*, Pekan Olahraga ISI.

Serangan Jepang secara mendadak pada tanggal 8 Desember 1941 terhadap *Pearl Harbour* menimbulkan perang pasifik. Dengan masuknya Jepang ke Indonesia pada bulan Maret 1942, ISI oleh sebab adanya berbagai kesulitan dan rintangan tidak bisa menggerakkan aktivitasnya sebagaimana mestinya. Pada zaman Jepang gerakan keolahragaan yang ditangani oleh suatu badan yang bernama GELORA (singkatan dari Gerakan Latihan Olahraga), yang terbentuk pada masa itu. Tidak Banyak peristiwa olahraga penting tercatat pada zaman Jepang selama tahun 1942-1945, oleh karena peperangan terus berlangsung dengan sengit dan kedudukan Tentara Nippon terus pula terdesak. Dengan sendirinya perhatian Pemerintah Militer Jepang tidak dapat diharapkan untuk memajukan kegiatan olahraga di Indonesia.

Dengan runtuhnya kekuasaan Jepang pada bulan Agustus 1945, kemerdekaan Indonesia membuka jalan selebar-lebarnya bagi bangsa kita untuk menangani semua kegiatan olahraga di tanah air sendiri. Berkat usaha keras para tokoh olahraga kita, pada bulan Januari 1946 bertempat di Habiprojo di kota Solo diadakan kongres Olahraga yang pertama di masa kemerdekaan. Berhubung dengan suasana pada masa itu, hanya dihadiri oleh tokoh-tokoh olahraga dari pulau Jawa saja. Dalam kongres ini mulanya diajukan dua nama lainnya, yang akan diberikan kepada Badan Olahraga yang bakal dibentuk, yaitu ISI dan GELORA. Keduanya lantas tidak terpilih dan sebagai kesimpulan rapat kongres tersebut, diresmikanlah berdirinya PORI dengan pengakuan Pemerintah sebagai satu-satunya badan resmi Persatuan Olahraga yang mengurus semua kegiatan olahraga di Indonesia, yang fungsinya sama dengan ISI. Sesuai dengan fungsinya, PORI adalah juga sebagai koordinator semua cabang olahraga dan khusus mengurus kegiatan-kegiatan olahraga dalam negeri. Dalam hubungan tugas keluar, berkaitan dengan Olimpiade dan *International Olympic Committee* (IOC).

Presiden Republik Indonesia telah melantik Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI) yang diketuai oleh Sultan Hamengkubuwono IX dan berkedudukan di Yogyakarta. Bagi Indonesia telah tiba saatnya untuk menenpuh langkah-langkah seperlunya, agar negara kita dapat ikut serta di Olimpiade London pada tahun 1948. Olimpiade yang ke 14 ini adalah yang pertama setelah Perang Dunia ke II usai dan sejak tahun 1940 terpaksa ditiadakan selama delapan tahun. Usaha Indonesia untuk dapat tiket ke London banyak menemui kesulitan. Setelah agresi pertama dilancarkan Belanda pada tanggal 21 Juli 1947, Sutan

Syahrir dan Haji Agus Salim terbang ke *Lake Succes* dan di forum Internasional (Sidang Umum PBB) kedua negarawan dan diplomat ulung ini dengan gigih memperjuangkan pengakuan dunia atas kemerdekaan dan kedaulatan Republik Indonesia.

PORI sebagai badan olahraga resmi di Indonesia belum menjadi anggota *Internasional Olympic Committee* (IOC), sehingga para atlet yang bakal dikirim tidak dapat diterima berpartisipasi dalam peristiwa olahraga sedunia tersebut. Pengakuan dunia atas kemerdekaan dan kedaulatan Indonesia yang belum diperoleh pada waktu itu menjadi penghalang besar dalam usaha menuju London. Paspur Indonesia tidak diakui oleh Pemerintah Inggris, bahwa atlet-atlet Indonesia bisa ikut ke London dengan memakai paspor Belanda, tidak dapat diterima, karena kita hanya mau hadir di London dengan mengibarkan Dwi Warna Sangsaka Merah Putih. Alasan yang disebut belakangan inilah juga menyebabkan rencana kepergian beberapa anggota pengurus besar PORI ke London menjadi batal. Masalah ini telah dibahas oleh konferensi darurat pada tanggal 1 Mei 1948 di Solo.

Mengingat dan memperhatikan pengiriman para atlet dan beberapa anggota pengurus besar PORI ke London sebagai peninjau tidak membawa hasil seperti diharapkan semula, konferensi sepakat untuk mengadakan Pekan Olahraga, yang direncanakan berlangsung pada bulan Agustus/September 1948 di Solo. PORI ingin menghidupkan kembali pekan Olahraga yang pernah diadakan ISI pada tahun 1938, terkenal dengan nama *ISI Sportweek* (Pekan Olahraga ISI).

Kongres olahraga pertama diadakan di Solo pada tahun 1946 yang berhasil membentuk PORI. Ditilik dari penyediaan sarana olahraga, Solo dapat memenuhi persyaratan pokok, dengan adanya stadion Sriwedari serta kolam renang, dengan catatan Stadion Sriwedari pada masa itu termasuk yang terbaik di Indonesia. Tambahan pula pengurus besar PORI berkedudukan di Solo dan hal-hal demikianlah menjadi bahan-bahan pertimbangan bagi konferensi untuk menetapkan kota Solo sebagai kota penyelenggara Pekan Olahraga Nasional pertama (PON I) pada tanggal 8 s/d 12 September 1948.

Dengan mengemukakan hal-hal yang telah diuraikan diatas, Kota Solo jelas telah menulis suatu riwayat di bidang olahraga dan hal ini akan terpatri sepanjang masa dalam sejarah bangsa Indonesia. Menggembirakan, karena juga di bidang lain, kota Solo telah menulis riwayatnya. Komponis terkenal Gesang telah mengubah sebuah lagu yang sangat laris pada zamannya, Bengawan Solo, riwayatmu ini. Kota Solo dengan berbagai riwayatnya telah menjadi kota kenangan, harus selalu dikenang baik dibidang olahraga maupun di bidang kesenian dan kebudayaan. Maksud dan tujuan penyelenggaraan PON I adalah untuk menunjukkan kepada dunia luar, bahwa bangsa Indonesia, ditengah-tengah dentuman meriam, dalam keadaan daerahnya dipersempit akibat Perjanjian Renville, tegasnya dalam keadaan darurat masih dapat membuktikan, sanggup menggalang persatuan dan kesatuan bangsa, yang berbeda-beda suku dan agamanya, akan tetapi tetap bersatu kokoh dalam Bhineka Tunggal Ika.

Daftar penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) adalah sebagai berikut:

PON	Tuan Rumah	Provinsi	Waktu Pelaksanaan	Juara Umum
I	Solo	Jawa Tengah	8 – 12 September 1948	Jawa Tengah
II	Jakarta	DKI Jakarta	21 – 28 Oktober 1951	Jawa Barat
III	Medan	Sumatera Utara	20 – 27 September 1953	Jawa Barat
IV	Makassar	Sulawesi Selatan	27 September – 6 Oktober 1957	DKI Jakarta
V	Bandung	Jawa Barat	23 September – 1 Oktober 1961	Jawa Barat
VI	Jakarta	DKI Jakarta	8 Okt -10 Nov 1965	Di Batalkan
VII	Surabaya	Jawa Timur	26 Agustus – 6 September 1969	DKI Jakarta
VIII	Jakarta	Jakarta	4 – 15 Agustus 1973	DKI Jakarta
IX	Jakarta	Jakarta	23 Juli – 3 Agustus 1977	DKI Jakarta
X	Jakarta	Jakarta	19 – 30 September 1981	DKI Jakarta
XI	Jakarta	Jakarta	9 – 20 September 1985	DKI Jakarta
XII	Jakarta	Jakarta	18 – 28 Oktober 1989	DKI Jakarta
XIII	Jakarta	Jakarta	9 – 19 September 1993	DKI Jakarta
XIV	Jakarta	Jakarta	9 – 25 September 1996	DKI Jakarta
XV	Surabaya	Jawa Timur	19 Juni – 1 Juli 2000	Jawa Timur
XVI	Palembang	Sumatera Selatan	2 – 14 September 2004	DKI Jakarta
XVII	Samarinda	Kalimantan Timur	6 – 18 Juli 2008	Jawa Timur
XVIII	Pekanbaru	Riau	9 – 20 September 2012	DKI Jakarta
XIX	Bandung	Jawa Barat	17 – 29 September 2016	Jawa Barat
XX	Jayapura	Papua	-	-

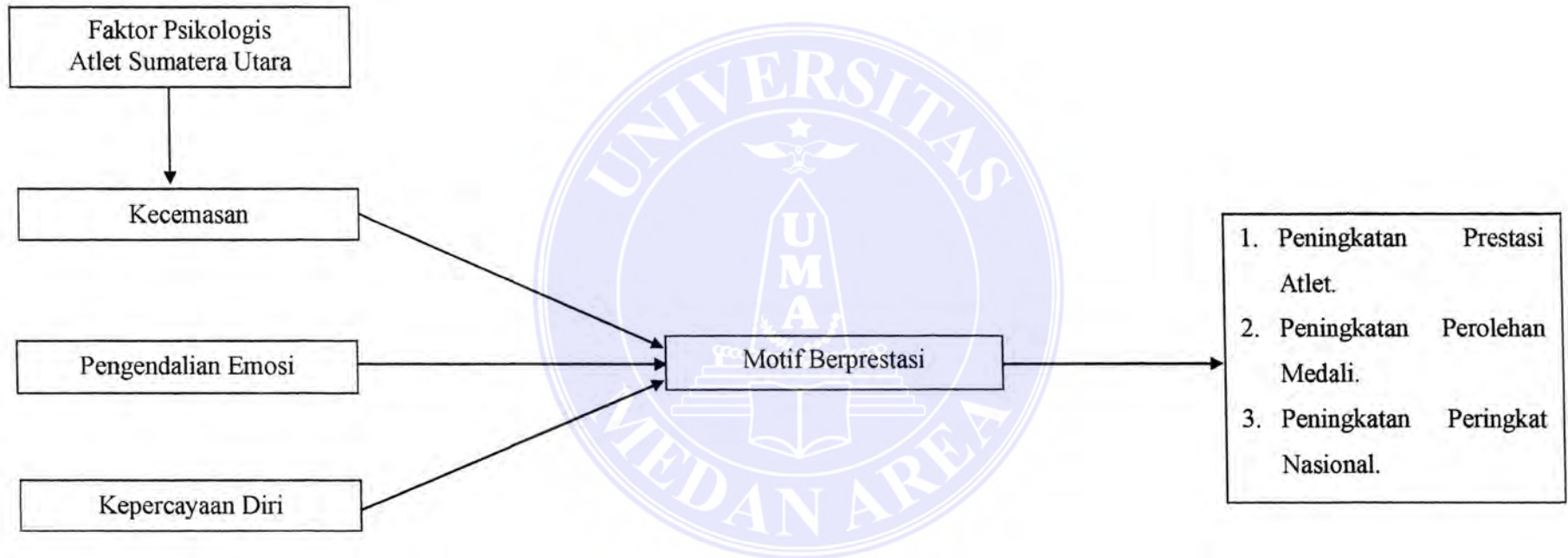
B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah semua aspek kondisi psikologis tersebut akan dibuat dalam bentuk skala, dan karena skala tersebut sudah di validasi maka tidak akan di lakukan lagi uji coba alat ukur, tapi langsung di berikan kepada sampel penelitian dan langsung melakukan penelitian. Dalam

penelitian ini terdapat 4 buah sakala yang akan di gunakan dalam penelitian, yang terdiri dari:

1. Skala Kecemasan (Skala A)
2. Skala Pengendalian Emosi (Skala B)
3. Skala Percaya Diri (Skala C)
4. Skala Motif Berprestasi (Skala D)





BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di rencanakan akan dilaksanakan pada bulan Agustus 2016.

Tempat untuk pelaksanaan penelitian dilakukan di Asrama PPLP-D Sumatera Utara (Jl. Tapian Nauli No. 1, Kec. Medan Sunggal), Asrama PBSI, dan Asrama LPP STIP-AP.

B. 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, yang terdiri dari: 1) Kecemasan, 2) Pengendalian Emosi, 3) Kepercayaan Diri, 4) Motif Berprestasi.

C. Definisi Operasional

1. Kecemasan

Kecemasan 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. Pengendalian emosi

Pengendalian emosi adalah adanya suatu keseimbangan dalam 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.

3. Percaya Diri

Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu. Data mengenai Percaya Diri dalam menghadapi pertandingan ini diungkap dengan menggunakan skala yang disusun sendiri oleh penulis.

4. 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.

D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tim PON Sumatera Utara yang telah lolos kualifikasi PON, dimana jumlah atlet sebanyak 309 orang, yang terbagi dalam 3 kategori, yaitu Kategori I (Juara Dunia), Kategori II (Lolos sebagai juara 1, 2, dan 3 melalui Kejuaraan Nasional), dan Kategori III (Lolos berdasarkan

kuota). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 205 orang atlet, dan semuanya berada dalam kategori II dan kategori III.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang di gunakan adalah teknik *Purposive Sampling*, dimana hanya sebagian besar populasi yang ada di jadikan sebagai sampel dalam penelitian. Berdasarkan jumlah populasi yang ada, maka jumlah subjek dalam penelitian ini hanya 205 orang.

F. 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 (2000), yaitu:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
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 empat skala yang akan digunakan, yakni skala kecemasan, skala pengendalian emosi, skala kepercayaan diri, dan skala motif berprestasi. Penyusunan skala kecemasan 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 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.

Skala 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, menggunakan emosi secara proporsional.

Skala percaya diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan ciri-ciri kepercayaan diri yang dikemukakan Kumara (1988), yaitu selalu optimis, gembira, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri dan tidak berlebihan.

Keempat skala ini disusun berdasarkan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). 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.

G. Prosedur Penelitian

Prosedur yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Atlet akan di kumpulkan di dalam 1 ruangan.
2. Lalu atlet akan di berikan penjelasan tentang apa yang harus di lakukan oleh peneliti.
3. Lalu atlet diberikan kesempatan untuk mengisi skala yang digunakan dalam penelitian.
4. Setelah pengisian selesai di lakukan oleh para atlet maka peneliti akan mengumpulkan kembali semua skala yang di berikan.
5. Setelah itu atlet dapat meninggalkan ruangan dan peneliti akan merapikan skala menurut aspek yang di teliti.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan model pengukuran yang menghubungkan variabel laten dengan variabel teramati melalui teknik analisis *confirmatory factor analysis* (CFA), yang dievaluasi dengan beberapa tahapan, yaitu evaluasi terhadap *Convergent Validity*, *construck reliability*, nilai *Average Variance Extracted* (AVE) atau nilai akar AVE, kemudian menentukan *diskriminant validity* dan akhirnya dilakukan pengujian model struktural. Analisis model pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini mengacu pada setiap masing-masing kategori pola akurasi integrasi, separasi,

dan asimilasi yang menjadi model struktural pada penelitian ini, yang dianalisis melalui teknik *confirmatory factor analysis* (CFA). Analisis faktor adalah alat analisis statistik yang dipergunakan untuk mereduksi faktor-faktor yang mempengaruhi suatu variabel menjadi beberapa set indikator saja, tanpa kehilangan informasi yang berarti. Sebagai ilustrasi, terdapat 50 indikator yang diidentifikasi mempunyai pengaruh terhadap keputusan pembelian konsumen. Dengan analisis faktor, ke-50 indikator tersebut akan dikelompokkan menjadi beberapa sub set indikator yang sejenis. Masing-masing kelompok sub set tersebut kemudian diberi nama sesuai dengan indikator yang mengelompok. Pengelompokan berdasarkan kedekatan korelasi antar masing-masing indikator dan penentuan banyaknya sub set berdasarkan nilai eigen values, yang biasanya diambil di atas 1. Analisis faktor digunakan untuk penelitian awal di mana faktor-faktor yang mempengaruhi suatu variabel belum diidentifikasi secara baik (*explanatory research*).

Selain itu, analisis faktor juga dapat digunakan untuk menguji validitas suatu rangkaian kuesioner. Sebagai gambaran, jika suatu indikator tidak mengelompok kepada variabelnya, tetapi malah mengelompok ke variabel yang lain, berarti indikator tersebut tidak valid. Analisis faktor juga digunakan dalam *Structural Equation Modelling* (SEM) dan sering disebut dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Analisis faktor adalah analisis yang bertujuan mencari faktor-faktor utama yang paling mempengaruhi variabel dependen dari serangkaian uji yang dilakukan atas serangkaian variabel independen sebagai faktornya.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

B. Kesimpulan

1. Pengaruh langsung Kecemasan terhadap Motif Berprestasi sebesar 0,05%, dan karena terdapat hubungan antar variabel bebasnya maka terdapat Pengaruh tidak langsung melalui Pengendalian Emosi sebesar 0,34% dan melalui Kepercayaan Diri sebesar 0,49%. Sehingga diperoleh Pengaruh langsung dan tidak langsung Kecemasan terhadap Motif Berprestasi sebesar 0,88%.
2. Pengaruh langsung Pengendalian Emosi terhadap Motif Berprestasi sebesar 8,53%, dan karena terdapat hubungan antar variabel bebasnya maka terdapat Kontribusi tidak langsung melalui Kecemasan sebesar 0,34% dan melalui Kepercayaan Diri sebesar 9,51%. Sehingga diperoleh Pengaruh langsung dan tidak langsung Pengendalian Emosi terhadap Motif Berprestasi sebesar 18,39%.
3. Pengaruh langsung Kepercayaan Diri terhadap Motif Berprestasi sebesar 33,02%, dan karena terdapat hubungan antar variabel bebasnya maka terdapat Pengaruh tidak langsung melalui Kecemasan sebesar 0,49% dan melalui Pengendalian Emosi sebesar 9,51%. Sehingga diperoleh Pengaruh langsung dan tidak langsung Kepercayaan Diri terhadap Motif Berprestasi sebesar 62,29%.

C. Saran

1. 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 dan menjaga level kepercayaan dirinya. Diharapkan dengan menekan kecemasan, mampu meningkatkan motif berprestasi, mampu mengendalikan emosi, dan mempertahankan kepercayaan dirinya maka diharapkan mampu untuk meraih prestasi sesuai dengan yang diharapkan.

2. Pembina Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa para atlet tergolong memiliki kecemasan yang rendah dan sedang, 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, pengendalian emosi, dan kepercayaan diri para atlet yang secara umum tergolong baik, maka disarankan kepada para pembina untuk terus mampu menjalin hubungan emosional yang baik dengan atlet sehingga antara atlet dan pembina terjalin hubungan yang harmonis. Diharapkan dengan tingginya motif berprestasi, kemampuan pengendalian emosi yang baik, kepercayaan diri yang kuat, dan kecemasan yang rendah, prestasi dapat lebih mudah untuk 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 dan menambahkan aspek-aspek psikologis lainnya, seperti stress dan perilaku agresif bagi para atlet dalam persiapan menghadapi pertandingan dan perlombaan yang akan datang.



DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, 2002. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Centi, P, J. 1993. *Mengapa rendah diri?*. Yogyakarta: Kanisius.
- Covey, S., 1994. *The 7 habits of highly effective Teens*, (Alih bahasa: Arvin Saputra), Jakarta : Binarupa Aksara
- Darminta Purwa. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Dimiyati, 2005. *Jurnal Psikologi. Volume 32. No. 1*. Fakultas Psikologi. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Faridz Ravsamjani. 2010. *Identifikasi Faktor Kecemasan, Motif Berprestasi, Dan kemampuan Pengendalian Emosi Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Atletik Sumatera Utara*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area.
- Gea, A.A. 2003. *Relasi Dengan Diri Sendiri*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Gunarsah, Singgih D., Monty., Myrna. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsah, Singgih D, dkk. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. BPK Gunung Mulia.
- Hadi S. 2000. *Metodologi Research*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. New York: Albany. Jakarta: CV. Tampak Kusuma.
- Hurlock, Elizabeth B. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta. Erlangga.
- Hurlock, E.B. 1996. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Irwanto. 1994. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP). Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olah Raga*. Jakarta
- Kumara. 1988. *Studi Validitas dan Reliabilitas Culture Fair Intelegence Test Skala 3 sebagai Alat Ukur Intelligensi Pada Para Mahasiswa. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Martaniah, S.M. 1984. *Motif Sosial Remaja Jawa Dan Keturunan Cina*. Universitas Gajah Mada.

Masdawaty, Rika Sri. 2006. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Motif Berprestasi Dengan Gejala Somatisasi Saat Menjelang Pertandingan Pada Atlet Softball Vanderfull Club Medan*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area.

Purnomo, 1990. *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: PT. Erlangga.

Rahmat, 1988. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sardiman. 1992. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. Rajawali Pers.

Satmoko. 1995. *Psikologi Tentang Kepercayaan Diri dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: Semarang Press.

Satiadarma P, Monty. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.

Singer, R.N. 1968. *Motor Learning And Human Performance*. New York: The Macmillan Company.

Sudibyso S. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta. PT. Anem Kosong Anem.

Tasmara, 2002. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

