

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET BELA DIRI DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh:

**Liana Praha Tiwie
NPM. 1431080199**

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

Pembimbing 1 : Supriyati,S.Psi, M.Si

Pembimbing 2: Eska Prawisudawati Ulpa,S.Psi.,M.Si



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1444 H/2022 M**

ABSTRAK

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Atlet Bela Diri dalam Menghadapi Pertandingan.

Oleh :

Liana Praha Tiwie

Kecemasan yang berlebih pada atlet menimbulkan gangguan dalam gangguan dalam perasaan kurang menyenangkan, sehingga focus perhatian atlet menjadi terpecah – pecah saat yang bersamaan. Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan atlet bela diri Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dalam menghadapi pertandingan.

Populasi dalam penelitian ini adalah 103 atlet bela diri UIN Raden Intan Lampung yang telah memenuhi karakteristik dengan menggunakan Teknik *purposive sampling* dan *try out* instrument dalam penelitian ini menggunakan skala likert, terdiri atas angket dukungan social sebanyak 27 ($\alpha = 0,897$) item dan angket kecemasan bertanding sebanyak 14 ($\alpha = 0,776$) item. Teknik analisis yang digunakan adalah Teknik analisis korelasi *preason product mpmment* yang dibantu oleh program SPSS *for windos 22.0* data analisis menunjukan hasil korelasi $r = -0,420$ dan signifikan $p < 0,01$. Simpulan dalam penelitian ini diketahuin bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kedua variabel, yang brarti semakin tinggi dukungan social yang diberikan maka semakin ringan tingkat kecemasan pada atlet, semakin rendah dukungan social yang diberikan maka tingkat kecemasan semakin berat atau panik.

Dari hasil penelitian bahwa sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 17,6%, sedangkan pengaruh variabel lainnya di luar penelitian ini sebesar 82,4%.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Kecemasan

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R		‘	ن	N
ت	T	ز	Z	ع	(Koma terbali k di atas)	و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F		‘
ح	<u>H</u>	ص	Sh	ق	Q	ء	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap
ـَ	A	ا	سَارَ	ي... Ai
ـِ	I	ي	فِيْلَ	و... Au
ـُ	U	و	يَجُوْرَ	

1. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan tamarbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : *Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im*.

2. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : *Nazzala, Rabbana*. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : *al-Markaz, al-Syamsu*.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua 'alaikumWr.Wb

Saya yang bertandatangandibawah ini :

Nama : Liana Praha Tiwie

NPM : 1431080199

Program Studi: Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan atlet bela diri UIN RIL dalam menghadapi Pertandingan” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu 'alaikumWr.Wb

Bandar Lampung, Agustus 2022
Yang menyatakan,



Liana Praha Tiwie
NPM.1431080199



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎(0721) 703260


PERSETUJUAN

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET BELA
DIRI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN.
Nama : LIANA PRAHA TIWIE
Npm : 1431080199
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddi dan Studi Agama


MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan
Lampung

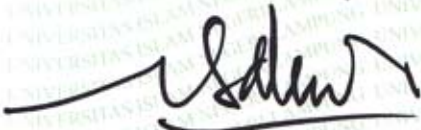
Pembimbing


Supriyati, S. Psi, M. Si
NIP. ~~198508182019032010~~

Pembimbing II


Eska Prawisudawati Ulpa, S. Psi, M. Si
NIP.198508182019032010

Mengetahui,
Ketua Jurusan Psikologi Islam



Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP.196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎(0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET BELA DIRI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN.”**, disusun oleh, **Liana Praha Trwie**, NPM: 1431080199, program studi **Psikologi Islam**, Telah di **Ujikan** dalam sidang Munaqosah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal : **kamis, 30 desember 2021.**

TIM PENGUJI

Ketua : Abd. Qohar, M.Si (.....)

Sekretaris : Indah Dwi Cahyalzzati, M.Psi (.....)

Penguji I : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Ns, S.Kep.J (.....)

Penguji II : Supriyati, S.Psi.,M.Si (.....)

Penguji III : Eska Prawisudawatu Ulpa, S.Psi, M.Si (.....)

**Mengetahui
Dekan Ushuluddin dan Studi Agama**



Dr. Ahmad Isnaeni, MA
NIP. 197403302000031001

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur kuucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling saya. Yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk:

1. Untuk ayah sayadan ibu saya terima kasih sudah memberiku cinta dan kasih sayang kalian, sudah membimbingku, mendidikku, memberiku pelajaran tentang semua kehidupan, serta doa kalian sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk adik tersayang , terima kasih atas semangat dan motivasi yang engkau berikan kepadaku hingga saat selesainya skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Liana Praha Tiwie, dilahirkan di. Anak kedua dari dua bersaudara, dengan ayah yang bernama dan ibu yang bernama. Untuk pertama kali menempuh pendidikan di:

1. MIN Suka Negara Lampung Sealatan, Lulus tahun
2. MTS Dinyyah Putri Lampung Pesawaran, Lulus tahun
3. MA Dinyyah Putri Lampung Pesawaran, Lulus tahun

Pada tahun 2014 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Assalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
4. Ibu Supriyati selaku dosen pembimbing I dan Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberi arahan, semangat dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran serta dedikasih yang luar biasa untuk peneliti.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah

mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.

6. Teman-teman seperbimbingan yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan serta motivasi.
7. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2014 yang telah membantu dan belajar bersama selama kuliah.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.Amin.

Wassalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

Bandar Lampung, Agustus 2022

Liana Praha Tiwie
1431080199

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PEDOMAN TRANSLITERASI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITI	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relefan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kecemasan	11
1. Pengertian Kecemasan	11
2. Aspek Aspek Kecemasan	12
3. Tingkat Kecemasan	13
B. Kecemasan Menghadapi Pertandingan	15

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pertandingan	15
2. Aspek Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	17
3. Faktor Fakto Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	18
4. Dimensi – Dimensi Kecemasan Menghadapi Pertandingan	19
5. Gejala – Grjala Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	20
6. Suber – Sumber Kecemasan Menghadapi Pertandingan	22
7. Kecemasan Dalam Presektifi Islam.....	24
C. Dukungan Social.....	26
1. Pengertian Dukungan Social	26
2. Apek Dukungan Social.....	27
3. Fungsi Dukungan Social	28
4. Factor- Factor Dukungan Social.....	28
5. Dukungan Social Daam Perspektif Islam	29
D. Atlet Bela Diri	31
E. Hubungan Antara Variabel	32
F. Kerangak Berpikir.....	34
G. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variable	37
B. Definisi Oprasional	37
1. Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	37
2. Dukungan Sosial	37
C. Subjek Penelitian	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel	38
3. Teknik Sampling	38

D. Metode Pungumpulan Data	39
E. Uji Validitas Dan Reliabilitas	43
1. Validitas	43
2. Reliabilitas	43
F. Metode Analisis Data	43

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	45
1. Orientasi Kancan.....	45
2. Persiapan Penelitian	46
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	48
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument	48
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	49
B. Pelaksanaan Penelitian.....	51
C. Analisis Data Penelitian.....	52
1. Deksripsi Statistik Variable Penelitian	52
2. Kategorisasi Skor Variable Penelittian.....	53
3. Uji Asumsi	54
4. Uji Hipotesis	56
D. Pembahasan.....	58

BAB V SIMPULAN

A. Simpuan.....	63
B. Rekomendasi	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel. 1 *BluePrint* Dukungan Sosial

Tabel. 2 Kisi-Kisi skala HARS

Tabel. 3 Distribusi Seleksi Skala Dukungan Sosial

Tabel. 4 Sebaran Skala Dukungan Sosial

Tabel. 5 Sebaran Skala HARS

Tabel. 6 Deskripsi Data Penelitian

Tabel. 7 Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan

Tabel. 8 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial

Tabel. 9 Hasil Uji Normalitas

Tabel. 10 Hasil Uji Linier

Tabel. 11 R-Square

Tabel . 12 Uji Hipotesis

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman Gambar. 1 Bagan Hubungan antara VB dengan VT

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala

Lampiran. 4 Skala Penelitian

Lampiran. 5 Skala Penelitian *by*Kuesioner

Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran. 7 Hasil Uji Asumsi

Lampiran. 8 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran.9 Surat Perizinan Penelitian

Lampiran. 10 Kartu Konsultasi

Lampiran. 11 Turnitin

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota maupun di desa, karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan aktivitas. Sejak dulu, olahraga telah dikenal sebagai aktivitas yang memberikan banyak manfaat baik bagi pelaku olahraga maupun orang lain yang menonton. Manfaat-manfaat yang didapat dari berolahraga diantaranya tubuh menjadi sehat, hati merasa senang atau bahkan mendapatkan hadiah. Hal tersebut sependapat dengan Triyono (2014) menyatakan didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat tentunya membutuhkan manfaat dari berolahraga.

Olahraga dalam pengertian umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga menurut Wann (dalam Rachmaningdiah & Jannah, 2016) adalah aktivitas yang melibatkan *power*, *skill*, kompetensi, strategi, dan kesempatan, dilakukan untuk kesenangan, kepuasan pencapaian pribadi (misalnya pendapatan) dari pelaku atau orang lain (misalnya penonton), meliputi olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Indonesia pernah berprestasi gemilang di berbagai cabang olahraga. Namun, perkembangan olahraga akhir-akhir ini mengalami kemunduran. Hal ini menjadi sangat terlihat, diproyeksikan dari menurunnya jumlah prestasi atlet di kaca internasional. Prestasi olahraga nasional tidak mungkin dapat maju tanpa adanya fondasi yang kokoh, karena prestasi olahraga tidak dapat terbentuk secara instan dan tiba-tiba.

Berdasarkan dari berita yang telah didapat oleh peneliti, jumlah atlet yang terdata di Indonesia yang diambil dari tingkat perlombaan ASIA GAMES 2018, terdapat 935 atlet dari 40 cabang olahraga. Indonesia berhasil mendapatkan 98 medali diantaranya 31 medali emas, 24 medali perak dan 43 medali perunggu. Indonesia berhasil mendapatkan juara umum pada cabang olahraga bela diri pencak silat yang menyumbang medali emas terbanyak.

Berdasarkan data diatas dari sekian banyak atlet yang mengikuti perlombaan tetapi hanya beberapa atlet yang mendapatkan medali. Hal ini biasa terjadi pada atlet, Karena atlet mengalami kecemasan yang dapat mempengaruhi hasil pertandingan yang mereka hadapi. Hal ini dikuatkan berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 10 Januari 2020 pukul 12.15 WIB terhadap subjek yang berinisial N (20 tahun) yang merupakan atlet pencak silat Kota Bandar Lampung pernah menjuarai event pencak silat tingkat provinsi dan sebagai Mahasiswa UIN Raden intan Lampung. Subjek mengatakan bahwa sebelum bertanding dirinya merasakan grogi seperti sering pergi toilet untuk buang air, berjalan-jalan, keluar keringan yang berlebih, denyut jantung berdetak lebih cepat dan merasa gugup. Hal ini dikarenakan subjek takut mengecewakan orang-orang sudah memberikan dukungan terhadapnya. Subjek menyatakan bahwa subjek mendapatkan dukungan berupa respons yang baik terhadap rekan satu tim, dan organisasinya. seperti, memberikansupport, diberikan materi berupa vitamin, baju silat baru, dan memberikan pelukan agar subjek merasa tenang. Berdasarkan wawancara terhadap subjek N, terdapat kecemasan yang dialaminya dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan dari wawancara terhadap subjek diatas yang merupakan atlet bela diri, dapat disimpulkan bahwa terdapat kecemasan yang dirasakan sebelum turun ke pertandingan. Hal ini dikuatkan oleh Endler (dalam Cox R.H, 2002) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi pertandingan, antara lain ; pertama, ketakutan dan kegagalan, di mana suatu ancaman terhadap ego atlet muncul ketika takut bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah. Kedua, ketakutan akan cedera fisik, di mana ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Ketiga, ketakutan akan penilaian sosial, di mana kecemasan yang muncul akibat dari ketakutan akan dinilai secara negatif oleh penonton sehingga timbul ancaman terhadap harga diri atlet. Keempat, situasi pertandingan yang ambigu, di mana kecemasan muncul ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan. Kelima, kekacauan terhadap latihan rutin,

dalam hal ini kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan usia dewasa awal sebagai subjek penelitian, karena usia dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Santrock (2002) menyatakan usia dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai usia 25 tahun. Pada , masa ini individu masih belajar dalam mengatur emosional dan mentalnya. pada masa dewasa awal sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam ketakutan atau keawatiran. Ketakutan atau keawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya pentesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

Berdasarkan uraian diatas, menjelaskan bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet bela diri. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah, karena apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya, akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*). Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet.

Sebagai seorang atlet tim prestasi, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi dilain pihak juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan bertanding (Sudrajat, 1995). Anshel (dalam Satidarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang di persepsi mengancam. Sejalan dengan itu, Anshel menjelaskan bahwa di dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendakan terjadi, meliputi tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemoohkan teman apabila mengalami kekalahan. Kondisi

ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet.

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang kurang menyenangkan. Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan (performance) atlet dalam suatu kompetisi. Harsono (dalam Gunarsa, 1996) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental ini dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Akan tetapi, di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari (Gunarsa, 2004). Fokus pembinaan aspek mental pertandingan tergantung pada ciri khas dan pengelompokannya ke dalam olahraga individual atau tim (Gunarsa, 1996). Hasil penelitian Simon dan Marten (dalam Hardy et al, 1999) ditemukan bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individual dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi pada olahraga individual kontak dibandingkan dengan olahraga individual non kontak.

Kemudian hasil penelitian Wirawan (1999) menyimpulkan, bahwa luapan emosi yang kuat sebelum pertandingan dalam bentuk rasa cemas bukan merupakan faktor utama pada sepakbola Amerika Serikat, tetapi ada indikasi yang kuat bahwa faktor tersebut merupakan sesuatu yang penting dan serius dalam gulat. Berdasarkan kedua hasil laporan penelitian di atas, maka dalam pembinaan aspek psikologis atlet pencak silat sebagai olahraga individual kontak, seperti halnya dengan olahraga gulat sangat penting untuk memperhatikan aspek emosinya, terutama masalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka

strategi,taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik.

Banyak hal yang menjadi sumber kecemasan bertanding bagi seorang atlet. Beberapa penelitian di luar negeri telah banyak dilakukan untuk menemukan sumber-sumber kecemasan bertanding seorang atlet. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial.

Johnson (1991) menekankan bahwa manfaat dukungan sosial yang berkaitan dengan prestasi yaitu atlet akan tekun dalam menyelesaikan suatu pekerjaan saat berada dalam kondisi yang menekan dan memacu atlet untuk mencapai keberhasilan dalam memecahkan masalah. Menurut Jonshon (1994) dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk member bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Sedangkan Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain untuk kelompok pada individu. Sarafino menyatakan ada empat aspek dukungan sosial yang pertama dukungan emosional atau penghargaan. Dukungan emosional menyediakan kenyamanan, kepastian, dimiliki dan dicintai pada saat orang tersebut mengalami suatu kondisi tertekan atau stress. Sebagai seorang atlet, merek mendapat tekanan dari berbagai pihak, seperti pelatih menetapkan standar yang tinggi untuk mengalami kegagalan dalam bertanding, atau orang disekitar atlet kurang mau memberikan rasa empatinya ketika mendapatkan kesulitan. Bantuan yang diberikan orang sekitar kepada atlet berupa dukungan emosional seperti mendengarkan keluhan, mau memahami, menunjukkan ekspresi kasih sayang dan perhatian (Sundari, 2015). Dukungan emosional yang diberikan tersebut akan membuat atlet merasa berharga, nyaman, aman, terjamin, dan disayangi.

Dukungan yang kedua adalah dukungan instrumental, meliputi bantuan langsung, seperti memberi bantuan materi atau bantuan fasilitas. Menurut Sarafino (2011) dukungan mengacu pada penyediaan benda-benda dan layanan untuk memecahkan masalah praktis, aktivitas seperti menyediakan benda-benda seperti alat-alat kerja. Meminjamkan uang dan membantu menyelesaikan tugas praktis. dukungan instrumental menjadi sangat penting bagi seorang atlet karena secara umum atlet tidak dapat menyediakan dan memenuhi kebutuhan sendiri. Dalam memenuhi kebutuhan atlet, seperti penyediaan benda-benda dan alat-alat kerja atau menyediakan uang untuk kebutuhan pertandingan maka atlet berada pada tanggung jawab orang tua atau mendapatkan dana dari pihak pengelola dan pihak yang bertanggung jawab terhadap atlet.

Dukungan yang ketiga adalah dukungan informasi, meliputi memberikan nasihat, arahan, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut bekerja. dukungan informasi pada atlet bisa berupa pemberian informasi berupa teknik olahraga, memberikan umpan balik pada saat atlet selesai berlatih atau bertanding, atau memberikan saran dan arahan agar atlet menjadi lebih baik lagi dalam permainannya. dukungan informasi yang jelas dan akurat yang dibagikan kepada atlet akan mampu mengurangi tekanan psikologis dan memungkinkan bagi atlet untuk menjadi lebih baik dalam pertandingan.

Dukungan sosial yang terakhir adalah dukungan persahabatan (*companionship*) mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama orang tersebut, demikian memberikan perasaan keanggotaan dalam kelompok untuk berbagi ketertarikan dan aktivitas sosial. Melalui berkumpul dengan teman yang memiliki kesamaan dalam berbagai hal, tentu atlet dapat mengubah kebiasaan hidupnya dan dapat mencoba bergai hal yang baru serta saling mendukung satu dengan yang lain (Ristianti, 2008). Pada atlet dukungan persahabatan (*companionship*) cukup berperan, sebagai sesama atlet mereka merasakan sebagai bagian dari kelompok. umpamanya saat mereka mengalami kekalahan pada pertandingan maka dukungan dari teman-teman kelompok mengingatkan mereka

bahwa mereka tidak sendiri karena ada teman-teman yang mendukung mereka.

Berdasarkan uraian diatas menjelaskan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan. Hal ini dikuatkan pada Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widita Dwiapsari Hadi (2016) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial Pelatih Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate” dengan jumlah responden sebanyak 90 atlet hasil yang diperoleh penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Widodo & nurwidawati (2015) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo” dengan jumlah responden sebanyak 113 atlet hasil yang diperoleh penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan atlet bela diri dalam menghadapi pertandingan penting diteliti. Penelitian ini menjadi penting karena kurangnya perhatian yang dibutuhkan oleh atlet. Sementara atlet sangat berpengaruh terdapat persaingan prestasi di Indonesia yaitu dengan melalui cabang olah raga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek yang diteliti adalah atlet yang mengikuti cabang olah raga terutama olah raga bela diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dan teori diatas maka peneliti menarik rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan atlet bela diri dalam menghadapi pertandingan.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada atlet bela diri dalam menghadapi pertandingan.

D. Manfaat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna baik itu secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis dalam penelitian ini adalah dapat menjadi masukan bagi keilmuan psikologi khususnya psikologi perkembangan dan sosial khususnya terkait topik dukungan sosial. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih bagi keilmuan psikologi olahraga terkait kecemasan atlet bela diri dalam menghadapi pertandingan.

2. Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini berharap bahwa hasil penelitian ini akan menambah wawasan baru bagi masyarakat yang mengenai tingkat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan atlet bela diri dalam menghadapi pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

a. Atlet

Bagi atlet, atlet perlu memperbesar dukungan sosial yang terjadi dilingkungan terutama dukungan emosional dari orang-orang terdekat. Atlet diharapkan dapat mengontrol kecemasan yang berlebih dengan cara setiap atlet harus yakin akan kemampuannya dalam menghadapi pertandingan.

b. Organisasi

Bagi organisasi sebagai bahan psiko-edukasi untuk pemberian dukungan sosial terhadap Atlet bela diri, sehingga diharapkan setiap organisasi dapat bersikap tepat dalam menangani kecemasan yang dialami oleh atlet.

c. Pelatih

Bagi pelatih disarankan dapat mengenal atletnya lebih dalam, sehingga pelatih bisa dengan tepat memberikan beban tugas yang sesuai dengan kemampuan atletnya.

E. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Agar dapat mendukung berbagai penjelasan serta pembahasan diatas, maka peneliti mengusahakan untk dapat mencari berbagai literatur dari penelitian sebelumnya yang masih berkaitan dengan penelitian ini. Serta untuk menghindari adanya plagiat dalam eksplorasi terhadap berbagai penelitian terdahulu yang relevan. Hal ini memiliki tujuan agar dapat menegaskan penelitian, serta sebagai bagian dari pendukung teori guna menetapkan pola pikir dalam menyusun penelitian ini.

Dalam hasil pencarian terhadap berbagai penelitian lampau, peneliti mendapatkan beberapa penelitian lampau yang berkaitan dengan penelitian ini. Meskipun memiliki keterkkaitan dalam membahas, namun pada penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang didapatkan dari hasil pencarian peneliti :

1. Kajian penelitian yang dilaksanan oleh Hadi, Widita Dwiapsari and Sawitri, Dian Ratna (2017) yang berjudul “Hubungan antara dukungan sosial pelatih dengan kecemasan bertanding pada atlet karate”. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti sekarang yaitu metode analisis data. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah menggunakan regresi berganda, sedangkan pada penelitian ini menggunakan korelasi *pearsonpruductmoment*.
2. Kajian penelitian yang dilaksanakan oleh Supriadi (2018) yang berjudul “Analisis tingkat kecemasan pada saat bertanding pada atlet karate dojo greatwariorungaran Kabupaten Semarang”. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti sekarang yaitu dalam metode penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan teknik angket, sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan skala dukungan sosial dan skala HARS.
3. Kajian penelitian yang dilaksanakan oleh Saipul Andi dan Prima Aulia (2018) yang berjudul “Kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi”.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yang peneliti lakukan adalah terletak pada subjek dan teknik sampling. Penelitian terdahulu dan sekarang memakai teknik *purposive sampling* dengan kriteria atlet yang pernah mengikuti pertandingan atau turnamen.

4. Kajian penelitian yang dilaksanakan oleh Indra Yudi Erlangga (2018) yang berjudul “Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal”. Perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian yang peneliti lakukan sekarang adalah terletak pada subjek. Subjek penelitian terdahulu adalah atlet futsal sedangkan pada penelitian ini adalah atlet cabang bela diri.
5. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Ayaningrum Wahyuningrum Widodo dan Desi Nurwidawati (2015) yang berjudul “Hubungan antara kecemasan bertanding dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet pencak silat perguruan pencak organisasi Sidoarjo”. Perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada variabel dan metode penelitian. Pada penelitian terdahulu menambah variabel motivasi berprestasi, dan dengan menggunakan metode penelitian uji regresi linier ganda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan didefinisikan sebagai suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku (Pahlevi, 1991). Selanjutnya Steven Schwartz, S (2000) mengemukakan kecemasan berasal dari Bahasa latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus yang kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak dimasa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan ketegangan somatic seperti jantung berdetak kencang, berkeringan, dan sesak bernafas.

Syamsu Yusuf (2009), mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Dikuatkan oleh Suwanto, M (2015) menyatakan kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya dan seringkali disertai oleh reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik. Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton anxiety Rating Scale*).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu respon individu terhadap suatu keadaan atau perasaan khawatir yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti, tidak jelas, tidak menyenangkan dan mengeluh sesuatu yang buruk akan terjadi dimana dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari yang ditandai dengan jantung berdebar, gelisah, perasaan tidak menyenangkan serta sakit kepala.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan.

Menurut skala HARS terdapat 14 symptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan.

1. Perasaan Cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu.
3. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
4. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
5. Gangguan kecerdasan: penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi,.
6. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
7. Gejala somatik: nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot.
8. Gejala sensorik: perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.
9. Gejala kardiovaskuler: takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.
10. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek.
11. Gejala gastrointestinal: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
12. Gejala urogenital: sering kencing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi

13. Gejala vegetatif: mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala.
14. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Aspek kecemasan yang diungkapkan oleh HARS didasarkan pada munculnya gejala-gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan ditunjukkan dengan gejala perasaan cemas, ketagangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenitas, gejala negetatif, perilaku sewaktu wawancara.

Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini sebagai berikut:

1. Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (imosionality) agai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringan dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan menggunakan aspek kecemasan dari HARS sebagai acuan skala kecemasan. Aspek-aspek kecemasan tersebut dijadikan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. Hal ini disebabkan karena aspek-aspek kecemasan yang diungkapkan oleh HARS sesuai dengan konteks penelitian pada Atlet dalam menghadapi pertandingan.

3. Tingkat Kecemasan

Menurut Suliswati (2005), ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat, dan panik.

a. Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluasa, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, *moodirritable* (suasana perasaan yang sensitif), dapat belajar dengan baik, motivasi meningkat, dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Kecemasan Sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan meningkat, denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara dengan cepat dengan volume tinggi, kemampuan konsep menurun, gangguan pola tidur, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

c. Kecemasan Berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk berfokus pada area lain.

Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur, tidak dapat belajar secara efektif, berfokus pada diri sendiri, munculnya keinginan tinggi untuk menghilangkan kecemasan, perasaan tidak berdaya dan bingung.

d. Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya

pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.

Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus menerus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan bahkan kematian.

Manifestasi yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, dilatasi pupil, pucat, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, bahkan mengalami halusinasi.

B. Kecemasan Menghadapi Pertandingan

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Pengertian umum, kecemasan merupakan suatu kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi pada diri seseorang. Anshel (dalam Satiadarma, 2000) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh.

Greist (dalam Gunarsa, 1996) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan khawatir tirwas terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Berdasarkan pengertian di atas, kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan.

Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa didalam dunia olahraga, kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*) dan stres

(*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Kecemasan dapat menimbulkan aktivitas gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stres pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stres. Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Gunarsa (1996), menjelaskan bahwa persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (*stress*) dan mengalami kecemasan.

Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995).

Sementara itu, Gunarsa (1996) menyimpulkan hubungan kecemasan bertanding dalam hubungannya dengan pertandingan sebagai berikut:

- a. Sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan naik yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi.
- b. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan biasanya mulai menurun.

c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan dan mengancam.

2. Aspek Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Deffenbacher dan Hazeleus (dalam Ghufron & Risnawita,2010) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan,meliputi hal-hal dibawah ini:

- a. Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri,seperti perasan negatif bahwa lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (Emosionality) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (taskgeneratedinterference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Husdarta (2010), menyebutkan bahwa ada empat aspek kecemasan yang muncul pada atlet dalam menghadapi pertandingan. Berikut aspek kecemasan saat menghadapi pertandingan :

- a. Situasi kompetitif yang objektif

Situasi kompetitif yang objektif merupakan beban atau tuntutan lingkungan terhadap atlet dalam proses kompetisi. Tuntutan lingkungan ditentukan sesuai apa saja yang harus dilakukan seorang atlet untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Misalnya sebagai seorang atlet pencak silat, makalingkungan akan menuntut dirinya untuk mengalahkan lawannya.

- b. Keadaan kompetitif yang subjektif
Keadaan kompetitif yang subjektif adalah cara individu memandang, merasa, menerima, dan menilai situasi kompetisi objektif. Situasi ini berkaitan dengan sifat kepribadian yang dimiliki oleh individu (*trait-A*). Misalnya sikap, keterampilan atau kemampuan ataupun kemampuan intrapersonal lainnya. Situasi kompetitif subjektif mengarah pada kapasitas dan kemampuan kognisi dalam menilai situasi kompetitif untuk menentukan respon emosi dan perilaku yang akan muncul. Apabila situasi kompetisi dipandang terlalu sulit, akan menghasilkan kekhawatiran, perasaan gelisah dan meningkatnya aktivitas fisiologis, yang kemudian berdampak pada perilaku yang kemudian disebut kecemasan.
- c. Respon terhadap keadaan
Respon adalah tanggapan bagaimana individu memandang keadaan kompetitif objektif dan subjektif untuk menentukan bagaimana perasaan dan perilakunya.
- d. Konsekuensi
Konsekuensi adalah hasil yang harus ditanggung oleh individu dari respon yang dilakukan. Konsekuensi dalam sebuah pertandingan dimaknai sebagai kesuksesan atau kegagalan yang berkorelasi dengan hadiah atau hukuman. Kesuksesan biasa dimaknai sebagai konsekuensi positif sedang kan kegagalan dimaknai sebagai konsekuensi negatif.

3. Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi Pertandingan

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

- a. Ketakutan akan kegagalan
Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- b. Ketakutan akan cedera fisik
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

- c. Ketakutan akan penilaian sosial
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Pateetal (1993), menjelaskan bahwa kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- d. Situasi pertandingan yang ambigu.
- e. Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.
- f. Kekacauan terhadap latihan rutin
Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

4. Dimensi Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Haber dan Runyon (1984) mengungkapkan jika individu mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut tengah mengalami kecemasan, yaitu perasaan yang tidak menyenangkan dan merupakan pertanda bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Haber dan Runyon (1984) menjelaskan terdapat 4 dimensi kecemasan yaitu:

- a. Dimensi Kognitif (dalam pikiran seseorang)
Dimensi kognitif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami perasaan risau dan khawatir. Kekhawatiran ini dapat terjadi mulai dari tingkat khawatir yang ringan lalu panik, cemas, dan merasa akan terjadi malapetaka, kiamat, serta kematian. Saat individu mengalami kondisi ini ia tidak dapat berkonsentrasi, tidak dapat mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan untuk tidur. Termasuk dimensi kognitif antara lain menjadi sulit tidur di malam hari, mudah bingung, dan lupa.

- b. Dimensi Motorik (dalam tindakan seseorang)
Dimensi motorik yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, jari-jari & tangan gemetar, tidak dapat duduk diam atau berdiri di tempat, menggeliat, menggigit bibir, memetikkan kuku, gugup, dan mengambangkan Tics. Biasanya orang yang cemas menunjukkan pergerakan secara acak.
- c. Dimensi Somatis (dalam reaksi fisik/biologis)
Dimensi somatis yaitu perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti mulut terasa kering, kesulitan bernafas, jantung berdebar, tangan dan kaki dingin, diare, pusing seperti hendak pingsan, banyak berkeringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu, dan dada, serta sulit mencerna makanan.
- d. Dimensi Afektif (dalam emosi seseorang)
Dimensi afektif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa. Termasuk dimensi afektif antara lain yaitu merasa tidak pasti, menjadi tidak enak, gelisah, dan menjadi gugup (nervous).

5. Gejala-Gejala Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Menurut Amir (2004), menyatakan ada beberapa gejala kecemasan yang dapat di deteksi pada atlet yang mengalami kecemasan bertanding yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Para ahli membagi gejala-gejala kecemasan menjadi dua yaitu gejala fisik dan psikis. Berikut gejala-gejala kecemasan secara fisik maupun psikis :

- a. Gejala Fisik
 - 1) Adanya perubahan yang signifikan pada perilaku, nampak gelisah atau tidak tenang, dan sulit tidur. Perilaku yang sering muncul pada atlet ketika

menghadapi pertandingan adalah mondar mandir, atau garuk-garuk kepala nampakimplusif.

- 2) Mengalami ketegangan pada beberapa bagian tubuh seperti leher, pundak, perut, otot-otot *eksremitas* dan lainnya.
- 3) Irama pernafasan yang berubah, menjadi tersengal-sengal misalnya, atau nafas pendek.
- 4) Adanya kontraksi otot setempat atau di wajah seperti pada sekitar mata, dagu, dan rahang.
- 5) Selain terjadi pada perubahan raut muka, dahi berkerut, gejala fisik seperti badan terasa lesu atau kaku, jantung berdebar lebih kencang, kaki terasa berat, berkeringat dingin, sering minum air, dan sering buang air.

b. Gejala Psikis

- 1) Pikiran-pikiran negatif mulai muncul yang menjadikan pikiran menjadi tidak tenang, perhatian dan konsentrasi menurun, serta muncul pikiran yang tidak ada hubungannya dengan pertandingan.
- 2) Adanya perubahan emosi dan perasaan, individu merasa mudah sedih, mudah marah, merasa takut yang berlebihan dan sebagainya. Perubahan emosi individu menjadi tidak stabil.
- 3) Rasa percaya diri menurun, individu menjadi kehilangan kepercayaan diri akibat situasi yang mengancam dirinya. Individu merasa tidak mampu dan muncul perasaan mudah menyerah.
- 4) Muncul keinginan yang berlebih, individu tidak mampu mengontrol keinginan atau obsesinya. Gagalnya individu dalam mengontrol keinginan menjadikan target dan tujuan individu tidak spesifik atau tidak jelas.
- 5) Motivasi menurun, motivasi yang menurun akibat rasa percaya diri turun, dan tujuan menjadi tidak jelas membuat individu kehilangan arah.
- 6) Mudah putus asa, individu kesulitan mengoptimalkan kemampuan diri karena dominasi gambaran diri, percaya

diri yang menurun sehingga keinginan menyerah sangat tinggi.

- 7) Kehilangan kontrol diri, pada akhirnya individu kehilangan atas kontrol diri dan perilakunya. Jika tidak agresif maka perilaku individu akan pasif karena kehilangan arah dan tujuan.

Atwater dalam (Widodo dan Nurdiwati, 2015) menyatakan bahwa kecemasan bertanding memiliki gejala-gejala sebagai berikut:

- a. Gejala emosi

Gejala emosi adalah gejala yang muncul dari dalam diri individu, misalnya suasa hati yang buru, kehilangan minat sosial, merasa bersedih, merasa tegang dan mudah marah.

- b. Gejala fisiologis

Gejala fisiologi adalah gejala yang muncul pada tubuh fisik individu misalnya tekanan darah, denyut jantung, tubuh kaku atau tegang, nafas sesak atau tersengal-sengal, merasa sakit disekitar dada, perut keram dan lainnya. Beberapa gejala yang muncul juga antara lain rasa nyeri perut, sakit kepala, mual, tumbuh jerawat dan sebagainya.

- c. Gejala kognitif

Muncul perasaan takut dan khawatir berlebihan akibat pola pikir yang menjadi negatif sehingga muncul juga rasa cemas, konsentrasi menurun, kesulitan mengambil keputusan, dan susah tidur.

Uraian diatas menunjukkan bahwa kecemasan bertanding dapat dilihat dari dua gejala secara umum yaitu gejala psikis dan gejala fisik. Berikutnya gejala fisik dan gejala psikis akan diuraikan lebih lanjut untuk mengatehui kondisi kecemasan bertanding lebih mendalam.

6. Sumber-Sumber Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Menurut Gunarsa (2008) sumber-sumber kecemasan bertanding pada atlet dibagi atas lima faktor, faktor-faktor ini yang menyebabkan individu merasa cemas saat bertanding :

- a. Kesiapan penampilan

Perasaan tidak siap pada atlet menjelang bertanding akan memberikan dampak yang besar pada kecemasan. Perasaan tidak siap merupakan perasaan yang tiba-tiba muncul biasa diakibatkan rasa tidak percaya diri. Kehilangan kepercayaan diri atau menganggap lawan jauh lebih baik, atau terdapat permasalahan keluarga menjadikan atlet merasa tidak siap saat bertanding.

b. Permasalahan interpersonal dengan tim dan pelatih

Hubungan interpersonal yang tidak baik antara pelatih dan atlet merupakan sumber kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan. Pate, R. R., Mc Clenaghan, B., Rotella, R, (1993) menjelaskan bahwa permasalahan atlet dengan pelatih dapat berkembang dari adanya konflik antar pribadi dan konflik yang disebabkan karena kegagalan atlet dalam bertanding. Apabila konflik berkembang dan berlanjut, akan menjadikan atlet menyimpulkan bahwa apabila mereka membuat kesalahan yang fatal dalam pertandingan, maka mereka akan dipersalahkan oleh pelatih. Akhirnya, hal ini akan menyebabkan kecemasan pada atlet dan menurunnya penampilan. Selanjutnya, Pateetall (1993) mengungkapkan bahwa pelatih yang tidak mempercayai atlet dalam bertanding akan menimbulkan kecemasan baginya dalam menghadapi pertandingan tersebut.

c. Keterbatasan dana dan waktu latihan

Keterbatasan dana berhubungan dengan dana yang harus dikeluarkan oleh atlet untuk mengikuti suatu pertandingan tersebut. Waktu latihan yang singkat atau mendesak juga dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan.

d. Prosedur seleksi

Prosedur seleksi dapat memicu kecemasan dikarenakan ketidak jelasan pola dan alur seleksi. Kondisi tersebut memunculkan berbagai pola pikir terkait gambaran tim dan pelatih yang kemudian berdampak pada pola pikir negatif atau positif.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial ternyata mampu memberikan kontribusi yang baik untuk mengurangi kecemasan pada atlet. Dukungan sosial dapat membuat atlet lebih merasa yakin dan percaya diri serta mengurangi beban berat yang ditanggung oleh atlet. Dukungan sosial biasanya diberikan oleh orang tua dan keluarga, teman, rekan satu tim, pelatih atau bahkan pendukung tim. Kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan cemas saat bertanding karena atlet merasa dirinya terbebani sendirian.

7. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan adalah suta penyakit yang muncul dalam dari seseorang dan tersebar diantara manusia menurut ajaran agama islam. Dalam islam kecemasan juga bisa dikatakan sebagai rasa ketakutan dan kegelisahan hati. Bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau goncangan yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-nya .

Kecemasan seringkali membuat kehidupan seseorang tidak ada kenikmatan dan kenyamanan, serta membuat individu selalu gelisah. Terdapat beberapa penyebab timbulnya kecemasan dalam islam, yaitu sebagai berikut:

- a. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah Swt.
- b. Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah SWT.
- c. Terlalu sering memikirkan kesuksesan akan masa depannya dan apa yang akan terjadi diesok dan dengan pola pikir dan cara pandang yang negative terhadap dunia dan seisinya.
- d. Rendahnya permohon merekan tentang tujuan dari pencipa mereka
- e. Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesame manusia lain dalam urusan didunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah Swt.
- f. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ktamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yan berlebihan.
- g. Meyakinin bahwa keberhasilan berada ditangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.

Dalam islam, ketakutan, kegelisahan, dan keawatiran atau hati yang tidak tenang dikerenakan individu tersebut tidak dekat dengan Allah, individu tidak menjalankan segala perintah Allah dengan baik, oleh kerena itu membuat syaitan dengan mudahnya menghasuthati manusia. Berikut adalah ayat yang mengenai ketakutan atau kegelisahan manusia dalam QS. Al- Anfal ayat 12 yang berbunyi:

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَتَبَيَّنُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَأَلَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا
الرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ

Artinya :“(ingatlah), ketika tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat: “sesungguhnya aku bersama kamu, maka teguhkan (pendirian) orang-orang yang telah beriman”. Kelak akan aku jatuhkan kedalam hati orang-orang kafir, maka penggallah kepala mereka dan pancunglah tiap-tiap ujung jari merka” (Al-Qur’an dan terjemahnya. QS. Al-Anfal 12:178).

Kandungan dari ayat diatas adalah manusia akan ketakutan apabila hati mereka tidak dekat kepada Allah, oleh karena itu apabila hati selalu dekat kepada Allah maka ketakutan dan kegelisahanpun tidak akan ada.

Dalam ayat lain dalam QS. Al-Baqarah ayat 112 yang berbunyi:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya :“(tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan wajahnya keapa Allah, sedangkan iya mushin, maka baginya pahala pada sisi tuhannya dan tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

(Al-Qur’an Al-Baqarah 112:17)

Kandungan dari ayat diatas adalah emosi yang terlihat dari wajah manusia yaitu ada kegembiraan, ada kesedihan, amarah, ketakutan, dan ayat tersebut mengandung unsur psikologi

bagaimana manusia menyerahkan seluruh “emosinya” kepada Allah Swt. Seperti halnya dalam ayat sebelumnya yaitu tidak ada ketakutan bagi manusia yang selalu taat kepada Allah yakni melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stress. Menurut Johnson (1994) dukungan social merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Sedangkan menurut Sarafino (2006), dukungan social mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok individu. Sarafino menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa, mereka dicintai, bernilai dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka di saat mereka membutuhkan bantuan.

Dari beberapa teori dapat diartikan bahwa dukungan sosial adalah bentuk pertolongan yang dapat berupa materi, emosi, dan informasi yang diberikan orang-orang yang memiliki arti seperti keluarga, sahabat, teman, saudara, rekan kerja ataupun atasan atau orang yang dicintai oleh individu yang bersangkutan. Bantuan atau pertolongan ini diberikan dengan tujuan individu yang mengalami masalah merasa diperhatikan dan didukung sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Dukungan sosial juga terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan dari kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima dukungan sosial tersebut.

2. Aspek-aspek dukungan sosial

Sarafino (2011) membedakan dukungan sosial atas empat bentuk mendasar yaitu:

a. Dukungan emosi atau penghargaan

Merupakan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian kepada seseorang. Hal ini membuat seseorang merasa nyaman, didukung dan dicintai pada saat individu tersebut dalam kondisi cemas sebelum bertanding. Dukungan emosi atlet memiliki rasa kompetensi dan semangat sebelum bertanding. Dukungan emosi lebih mengacu pada pemberian semangat, rasa percaya terhadap individu, empati, perasaan nyaman, membuat individu percaya bahwa dia dikagumi, dihargai, dicintai dan bahwa orang lain bersedia memberi perhatian dan rasa aman pada individu tersebut.

b. Dukungan instrumental

Dukungan ini meliputi dukungan langsung seperti jika seseorang diberi atau dipinjami uang atau bantuan dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan pada saat individu tersebut berada dalam kondisi stress.

c. Dukungan informasi

Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut berada dalam kondisi stress.

d. Dukungan persahabatan (*companionship*)

Dukungan ini mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama orang tersebut, dengan demikian memberikan perasaan keanggotaan dalam kelompok untuk berbagi ketertarikan dan aktivitas sosial. Dukungan ini dapat berupa menghabiskan waktu bersama dalam aktivitas aktivitas rekreasi diwaktu senggang, juga bisa berbentuk lelucon, membicarakan minat dan melakukan kegiatan yang mendatangkan kesenangan.

Berdasarkan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat meliputi dukungan emosi atau penghargaan, dukungan instrument, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan.

3. Fungsi Dukungan Sosial

Menurut Weis (dalam Ruwaida, 2006) terdapat enam fungsi sosial ditinjau dari fungsi sosial yang diperoleh individu melalui hubungannya dengan orang lain sebagai berikut :

- a. Kelekatan. yaitu perasaan kedekatan emosi dan timbulnya rasa aman.
- b. Integrasi sosial, yaitu perasaan memiliki sekelompok orang yang dapat berbagi tentang hal-hal yang umum dan aktivitas rekreasi.
- c. Penghargaan, yaitu pengakuan terhadap kemampuan dan keterampilan seseorang.
- d. Ikatan yang dapat dipercaya, jaminan bahwa seseorang dapat mengandalkan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam berbagai keadaan. Biasanya bantuan ini diperoleh dari anggota keluarga
- e. Bimbingan, berisi nasehat dan informasi yang biasanya diperoleh dari guru atau figure orang tua.
- f. Kesempatan untuk mengasuh, yaitu perasaan ikut bertanggung jawab atas kesejahteraan orang lain.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Myers (2012), ada 4 faktor yang dapat menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu:

- a. Empati
Dimana Kemampuan dan kecenderungan berempati kepada individu lain merupakan motif utama dalam tingkah lakuyangmendorongng individu. rasa empati membuat seseorang ikut serta mengalami emosi yang dialami orang lain. Dengan berempati seseorang dapat memberikan motivasi kepada orang lain untuk mengurangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- b. Norma
Norma yang diterima oleh seseorang selama pertumbuhan dan perkembangan pribadi dari pengalaman bersosialisasi, mengarahkan seseorang untuk bertingkah laku secara tepat dan mengharuskan individu untuk menjalankan kewajiban-

kewajiban dalam kehidupan sosial. Hal tersebut akan membentuk kepedulian untuk memberikan pertolongan kepada individu lain.

c. Pertukaran sosial

Dalam teori pertukaran sosial dijelaskan adanya interaksi manusia yang berpedoman pada ekonomi sosial, yaitu adanya reward dan ganti rugi dengan cara memberi dan menerima. Teori ini mengatakan bahwa individu mencoba untuk melakukan interaksi dengan memaksimalkan reward dan meminimalkan beban sehingga dapat digunakan untuk meramalkan tingkah laku individu lain.

d. Sosiologi

Teori ini merupakan aplikasi dari prinsip evolusi, yaitu perilaku menolong dianggap lebih menguntungkan bila dilakukan pada individu yang mempunyai hubungan darah sehingga keturunannya tetap survive dari pada menolong individu lain yang dapat menghabiskan waktu dan tenaga. Jika akhirnya individu memutuskan untuk menolong individu lain, itu disebabkan karena mengharapkan bantuan yang sebaliknya dari individu yang ditolong.

5. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh individu satu kepada individu lain. Bentuk bantuan yang dimaksud adalah bentuk bantuan yang terlihat dan pemberian rasa cinta, kasih sayang dan kenyamanan kepada seseorang. Dalam islam dukungan sosial disebut dengan tolong menolong (ta'awun). Tolong menolong sangat dianjurkan dalam agama islam, hal itu mengingatkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang diciptakan Allah SWT yang kiranya tidak bisa hidup sendiri dan pasti akan memerlukan bantuan orang lain. Oleh karena itu di dalam al-qur'an hubungan sosial dibedakan menjadi tiga hubungan yaitu hubungan manusia dengan tuhan (hablumminallah), hubungan dengan diri sendiri, dan hubungan dengan sesama manusia (hablumminannas).

Hubungan manusia dengan tuhan (hablumminallah) adalah perwujudan ibadah yang dilakukan oleh manusia yaitu berupa menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi segala yang dilarang oleh Allah SWT. Hubungan manusia dengan diri sendiri adalah bagaimana manusia tersebut memperlakukan dirinya sendiri dengan baik dan bagaimana manusia tersebut mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki. Sedangkan hubungan manusia dengan manusia yang lain (hablumminannas) adalah bentuk perilaku seseorang kepada seseorang yang lain yaitu berupa menolong yang lain apabila kesusahan. Berikut adalah ayat yang berhubungan dengan dukungan sosial, yaitu QS. Al-Maidah ayat 2 dan 80 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهُدْيَ
وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أَمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ
وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ
عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا
تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya : “hai orang –orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi’ar-syi’ar Allah, dan janganlah melanggar bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-bianatangqalaa-id dan jangan (pula) memngganggu orang-orang yang mengunjungni baitullah sedang mrekamancari karunia dan keredhaan dari tuhanya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-lkali kebencian(mu) kepa a suatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebijakan dan takwa, dan janganla tolong –menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amatberatsiksa-nya”. (Al- Qur’an dan terjemahnya. QS. Al-Maidah 2:106).

تَرَى كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِئْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ
 أَنْ سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ

Artinya : “kamu melihat kebanyakan dari mereka tolong-menolong dengan orang-orang yang kafir (musyrik). Sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka sediaan untuk diri mereka, yaitu kemurkaan Allah kepada mereka ; dan mereka akan kekal dalam siksaan” (Al-Qur’an terjemahnya. QS. Al-Maidah 80:121)

Kandungan dari ayat diatas adalah manusia dianjurkan untuk melakukan tolong menolong kepada sesama manusia dalam al kebaikan, yang berguna bagi individu berhubungan dengan ketakwaan manusia, dan tidak diperkenankan untuk melakukan tolong menolong dalam hal kejelekan yang tidakber manfaat bagi individu.

D. Atlet Bela Diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Dalam UU republicindonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahragawan adalah pengolahragaya yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.

Menurut Rusdianto (dalam Saputra,2014) menyatakan Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan bakat sendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Sedangkan menurut Satriadarma (dalam Yuwanto & Sutanto 2012) menyatakan bahwaatlet adalah individu yang terlatih dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet.

Bela diri merupakan suatu cabang olahraga yang banyak diminati di dunia terutama indonesia, berbagai macam-macam olahraga yang berada di Indonesia diantaranya : karate,pencak silat, judo, tinju, tarung derajat, taekwondo, capoeira, jujutsu, akaido, kendo, kempo, hapkido, kungfu, wushu, taido, dan gulat.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat di simpulkan bahwa atlet bela diri merupakan individu yang berperan dalam suatu aktivitas di bidang olahraga terutama olahraga bela diri dan bakat, keterampilan maupun dukungan sangat dibutuhkan pada cabang olahraga tersebut untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dan dikumpulkan dalam suatu program pelatihan yang lebih khusus dan intensif di cabang olahraga bela diri.

E. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Atlet Bela Diri Dalam Menghadapi Pertandingan.

Berdasarkan beberapa pendapat yang ditemukan oleh Jhonson (1994) dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu.

Berdasarkan dari teori diatas dukungan sosial dapat diartikan adanya kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga, teman sebaya, dan masyarakat dengan kehadiran orang-orang tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan aman pada Atlet Bela diri. mereka merasa dicintai, dihargai dan dianggap ada keberadaannya. Dukungan sosial terdiri dari informasi verbal atau nasehat maupun non verbal bantuan nyata atau tindakan nyata dari orang-orang terdekat sehingga dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang tersebut memberikan efek emosional yang positif bagi individu yang menerima dan tidak merasakan kecemasan yang berlebih.

Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh. Menurut (C Haplin, 2001) Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Berdasarkan teori diatas kecemasan juga diartikan sebagai keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh,yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan. Berdasarkan teori dari beberapa para ahli bahwa kecemasan dapat mempengaruhi individu,dan kecemasan juga dapat merubah keadaan atlet baik fisik maupun mental. hal ini tergantung pada pengalaman individu tersebut dalam mengelola kecemasan yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan uraian diatas menjelaskan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan. Pada Penelitian yang dilakukan oleh Widita Dwiapsari Hadi (2016) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial Pelatih Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate” dengan jumlah responden sebanyak 90 atlet hasil yang diperoleh penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Widodo & nurwidawati (2015) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo” dengan jumlah responden sebanyak 113 atlet hasil yang diperoleh penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet.

Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Nuzul & Qurrotul (2014) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat” dengan jumlah responden sebanyak 40 atlet hasil yang diperoleh penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Saipul & Prima (2019) dengan judul penelitian “Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Di Bukittinggi” dengan jumlah responden sebanyak 87 atlet hasil yang diperoleh penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari dukungan

sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet.

Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Erlangga & Astuti (2018) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal” dengan jumlah responden sebanyak 48 atlet hasil yang diperoleh penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet.

F. Kerangka Berpikir

Pada saat ini banyak sekali kaum muda yang kerap menjadi atlet sebagai cabang prestasi. Selain prestasi akademik, prestasi non akademik lebih banyak diminati, bahkan menjadi salah satu hoby yang positif untuk mereka. Namun, beberapa dari mereka kerap masih canggung dalam menguasai pertandingan. Berdasarkan hasil wawancara awal pada beberapa atlet bela diri yang telah saya lakukan ternyata tidak setiap atlet pernah bahkan banyak yang mengalami gangguan kecemasan pada saat akan bertanding, mulai dari gelisah, rutin membuang air kecil, keringat keluar berlebihan, perasaan khawatir, bahkan sampai emosional sulit untuk dikendalikan. Untuk mengurangi tingkat gangguan kecemasan yang dialami atlet pada saat akan menghadapi pertandingan, mereka mereka membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga, pelatih, teman satu tim, ataupun kerabat untuk membantu mengurangi tingkat gangguan kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan sub bab diatas dukungan sosial dapat diartikan adanya kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga, teman sebaya, masyarakat, dan orang-orang yang berada disekitarnya. Dengan adanya dukungan dari orang-orang tersebut dapat memberikan rasa nyaman, aman dan kuat pada atlet dalam menghadapi pertandingan sehingga tingkat gangguan kecemasan yang dialami oleh atlet berkurang.

Biasanya atlet bela diri yang akan menghadapi pertandingan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi, mereka

merasa malu, khawatir, bahkan ada beberapa atlet yang mengalami stress ringan ketika akan menghadapi sebuah pertandingan sehingga peran dari orang terdekatnya sangat penting bagi mereka dalam menghadapi sebuah pertandingan. Dengan adanya dukungan dari orang-orang terdekatnya atlet yang merasakan kecemasan berlebih menjadi sedikit berkurang dari sebelumnya. Dalam penelitian ini skala dukungan sosial yang digunakan oleh peneliti merupakan sekala adaptasi dari penelitian kuyang berdasarkan aspek aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2011) Dukungan emosi, instrumental, informasi jaringan sosial. dan kecemasan menggunakan sekala baku yakni *HARS* dikutip dari nusalam (2003).

Uraian diatas dapat digambarkan dibagian sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka berpikir hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan.

G. Hipotesis

Dari penjelasan sebelumnya, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut : Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan atlet bela diri dalam menghadapi pertandingan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin rendah kecemasan pada atlet bela diri dalam menghadapi pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2004). *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. Anima*. Vol. 20, No. 1, 55-69
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta. Pustaka pelajar offset
- Chaplin, J. P. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: concepts and application*. New York: McgrawHill Companies, Inc
- Endang murti. (2010). *Tingkat kecemasan dan stress atlet retmik pada pekan olahraga pelajar nasional 2009*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Febiaji. (2014). *Tingkat Kemampuan Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Ghufron & Risnawita. (2010). *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Gugun Arief Gunawan. (2007). *Bela Diri*. Yogyakarta : Insan Mandiri.
- Gunarsa, S.D. (2004). *Psikologi Olah Raga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : Bpk Gunung Mulia

- Gunarsa, D. S. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno. (2001). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hajidin & Amir. N. (2014). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Sport Pedagogy Vol. 4. No. 2*.
- Hardy, L., Jones, G, Gould, D. (1999). *Understanding Psychological Preparation For Sport. Theory and Practise For Ellite Performances*. Ney Work : John Wiley & Sons, Inc.
- Hawari, H.D. (2013), *manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK UI
- Heriana, Pelapina. (2014). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang : Binarupa Aksara.
- Hoedaya, D. (2004). *Kajian Psikologi Olahraga Dari Perspektif Disiplin Keilmuan*. Jakarta : Workshop Kajian Disiplin Keilmuan Olahraga.
- Hoedaya, D. (2004). *Kajian Psikologi Olahraga dari Prespektif Disiplin keilmuan*. Jakarta: Workshop Kajian Disiplin Keilmuan Olahraga.
- Hurlock, Eliabeth B, (1986), *Development psychology*. 3rd ed, New Delhi: McGraw Hill, Inc.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Jhonshon,. (1994). *Teori Sosiologi Klasik dan Modern*. Jakarta. Gramedia.

- Johnson,D.W. (1991). *Joining Together Group Theory and Skills*. Fourth Edition. Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Kamal Firdaus. (2014). *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya.
- Kumalasari. (2012). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan*. Vol-1. No.1.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Mujib, A. (2012). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada.
- Myers G, David. (2012). *Psikologi Sosial Edisi 10*. Penerbit Selendang Humanik: Jakarta
- .
- Myers, D. (2010). *SocialPsychology (10th Ed.)*. New York : Mc Graw-Hill.
- Nurmalita. Ruwi. A. (2014). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Pada Atlet Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan Pon Remaja 1 Tahun 2014 Di Surabaya*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pate, R.R., McClenaghan, B., Rotella, R. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan (Terjemahan: Kasiyo Dwijowinoto)*. Semarang : IKIP Semarang.
- Perwira, P.E. 2014. *Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua, Pelatih Dan Teman Dengan Mootivasi Berprestasi Olahraga (Basker) Pada Mahasiswa Atlet Basket Universitas Surabaya*. Skripsi. Surabaya ; Universitas Surabaya.

- Rachmaningdiah, N.E & Jannah, M. (20016). Pengaruh Pelatihan Otogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 6, No.2, Nopember 20016.
- Ruwaida, A. (2006). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, vol. 8, No.2, Nopember 2006.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development* (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (5th Ed). Usa : John Wiley & Sons.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions* (5th Ed). New York: John Willey & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions* (7th Ed). New York: John Willey & Sons, Inc.
- Sardiman., A. (2004). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Satiadarma, M.P.(2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta :Pustaka Sinar Harapan.
- Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Shaleh, A. (2006). *Psikologi Industri*. Jakarta Selatan : Lembaga Penelitian Uin Jakarta Dengan Uin Jakarta.

- Singgih, D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT Gunung Mulia.
- Sitiven Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygine: TerapiPsikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Meastro.
- Sudradjat, N. W. 1995. Kecemasan Bertanding Serta Motif Keberhasilan Dan Keterkaitannya Dengan Prestasi Olahraga Perorangan Dalam Pertandingan Untuk Kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. No. 1, 7-13
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Suwanto. M. (2015). Implementasi Metode Bayesian dalam Menentukan Kecemasan Pada Hars (*Hamilton Rating Scale*). *Jurnal Metode Penelitian*. Muhamadiyah Jember.
- Sulistyo (2014),. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal psikologi kesehatan mental*. No.4. desember 2014.
- Taylor, S.E .(1999). *HelathPsychology* (4th Ed). New York : Mc Grawhill
- Triyono, A. 2013. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Oryza.
- Utama, B. (2010). Aspek Psikologi Dalam Pembinaan Atlet Tenis Meja. *Jurnal Olahraga*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Utami, D. (2 Juli 2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 11, No 2.

Wann, D.J. (1997). *Sport Psychology*. New Jersey : UpperSaddleRiver.

Wirawan, Y.G. 1999. Rasa Percaya Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dalam Olahraga Bulutangkis. *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian. Nomor 8 tahun IV*

Yenny. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dan SelfEfficacy Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.