

SKRIPSI

**DAMPAK KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA
PEMAIN VOLI ANGGOTA PERSATUAN OLAHRAGA MAHASISWA
(PORMA) IAIN PAREPARE**



OLEH

**MUAMMAR MUHAJIR
NIM: 18.3200.057**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTUTUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/ 1445 H

**DAMPAK KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA
PEMAIN VOLI ANGGOTA PERSATUAN OLAAHRAGA MAHASISWA
(PORMA) IAIN PAREPARE**



OLEH

**MUAMMAR MUHAJIR
NIM: 18.3200.057**

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri
Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTUTUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/ 1445 H

**DAMPAK KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA
PEMAIN VOLI ANGGOTA PERSATUAN OLAHRAGA MAHASISWA
(PORMA) IAIN PAREPARE**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk mencapai
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Program Studi
Bimbingan Konseling Islam**

Disusun dan diajukan oleh

**MUAMMAR MUHAJIR
NIM: 18.3200.057**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE
2023 M/ 1444 H**

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir

NIM : 18.3200.057

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Nomor: 1207 Tahun 2022

Disetujui oleh

Pembimbing Utama : Dr. Zulfah, M. Pd. (.....)

NIP : 19830420 200801 2 010

Pembimbing Pendamping : Adnan Achiruddin Saleh, M. Si. (.....)

NIP : 2020088701

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dr. A. Nurhidam, M. Hum.
NIP. 196412311992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir

NIM : 18.3200.057

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Nomor: 1207 Tahun 2022

Disetujui oleh

Dr. Zulfah, M. Pd. (Ketua) (.....)

Adnan Achiruddin Saleh, M. Si. (Sekretaris) (.....)

Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. (Penguji Utama I) (.....)

Ulfah, M. Pd. (Penguji Utama II) (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurkham, M. Hum.
NIP. 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana Sosial pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, tak lupa pula kita kirimkan salawat serta salam atas junjungan nabi besar kita Muhammad SAW .

Penulis menghaturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibunda Fatimah Sang dan Ayahandaku Muhajir tercinta dimana dengan pembinaan dan berkah doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan batuan dari Ibu Dr. Zulfah, M.Pd dan Bapak Adnan Achruddin Saleh, M. Si selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hannani, M. Ag. Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan IAIN Parepare.
2. Dr. A. Nurkidam, M. Hum. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Emilia Mustary, M.Psi. Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam atas pengabdianya dalam mengembangkan kemajuan prodi yang unggul.
4. Muhammad Ismail, M.Th.I. selaku dosen Pembimbing Akademik yang membantu dan meluangkan waktunya untuk membimbing dan mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
5. Dosen program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.

6. Staf Administrasi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktu mereka untuk melayani penulis terkait kepengurusan selama studi di IAIN Parepare.
7. Lembaga UKM Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di Kampus IAIN Parepare (Sekretariat PORMA) dan telah memberikan bahan informasi dalam proses penyusunan skripsi.
8. Sahabat dan orang terdekat penulis, seangkatan Program Studi Bimbingan Konseling Islam, teman seposko KPM Desa Barugae, dan teman-teman Organisasi tercinta PORMA IAIN Parepare, dan DEMA Institut IAIN Parepare.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsil ini.

Parepare, 5 Januari 2024

Penulis



MUAMMAR MUHAJIR
Nim. 18.3200.057

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muammar Muhajir
NIM : 18.3200.057
Tempat/Tanggal Lahir : Pinrang, 09 Mei 2000
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare.

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 5 Januari 2024

Penulis



MUAMMAR MUHAJIR
18.3200.057

ABSTRAK

MUAMMAR MUHAJIR, *Dampak kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare.* (dibimbing oleh Zulfah dan Adnan Achrudin).

Kecemasan merupakan sesuatu yang terjadi pada setiap orang dalam waktu dan frekuensi tertentu yang berupa tekanan yang normal dalam kehidupan seseorang. Kecemasan bisa ditandai dengan adanya kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab adanya stimulus yang merangsang sehingga membuat ketidak nyamanan dan disertai dengan perasaan tidak menentu, serta kecemasan yang tidak dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dirasakan oleh pemain voli PORMA IAIN Parepare mengalami kecemasan menjelang pertandingan. Tujuan dari penelitian ini untuk menggambarkan dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding terhadap terhadap performa pemain voli anggota PORMA IAIN Parepare dan untuk menggambarkan strategi penyelesaian kecemasan bertanding anggota voli PORMA IAIN Parepare.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Sumber data adalah 8 pemain voli PORMA IAIN Parepare. Teknik Pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dengan dan dokumentasi. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Dari hasil peneliian menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding yang dialami pada saat melakukan pertandingan yaitu berdampak pada turunnya skill performa permainan, merusak konsentrasi dan kondisi mental, serta atlet merasa kuang percaya diri pada saat bertanding. Penderita kecemasan berdanding juga mengalami gejala-gejala seperti; jantung berdegup ekstra cepat, dingin pada tangan dan kaki, gangguan pada perhatian dan konsentrasi, sering buang air kecil, menurunnya rasa percaya diri, menurunnya performa pemain. Strategi penyelesaian kecemasan bertanding yaitu dengan Evaluasi dan Perencanaan Strategi. Strategi tersebut adalah Mempelajari lawan memahami kondisi, membaca lawan baru fokus mengontrol emosi, fokus pada pertandingan bukan kemenangan, terus bergerak, dan berfikir positif.

Kata Kunci: *Pemain Voli, Kecemasan Bertanding, Strategi, PORMA IAIN Parepare.*

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|---------|
| OLEH..... | i |
| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING | iii |
| PENGESAHAN KOMISI PENGUJI..... | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | vii |
| ABSTRAK..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| A. Tinjauan Penelitian Relevan | 6 |
| B. Tinjauan Teoretis | 7 |
| C. Tinjauan Konseptual | 15 |
| D. Bagan Kerangka Pikir..... | 33 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 34 |
| A. Jenis Penelitian | 34 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian | 34 |
| C. Fokus Penelitian..... | 35 |
| D. Sumber Data | 35 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 36 |
| F. Uji Keabsahan Data | 37 |
| G. Teknik Analisis Data | 38 |

| | |
|---|----|
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 40 |
| A. Deskripsi Lokasi Penelitian | 40 |
| B. Analisis Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding terhadap performa pemain voli anggota PORMA IAIN Parepare | 41 |
| C. Analisis Strategi Penyelesaian Kecemasan Bertanding Anggota Voli PORMA IAIN Parepare ? | 55 |
| BAB V PENUTUP | 64 |
| A. Kesimpulan..... | 64 |
| B. Saran..... | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 1 |
| LAMPIRAN | |



DAFTAR GAMBAR

| No. | Judul gambar | Halaman |
|-----|----------------------|----------|
| 1. | Bagan Kerangka Pikir | 33 |
| 2. | Dokumentasi | Lampiran |



DAFTAR LAMPIRAN

| No. | Judul Lampiran | Halaman |
|------------|--|----------------|
| 1. | Surat izin penelitian dari Kampus | Terlampir |
| 2 | Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Pemerintah Kota | Terlampir |
| 3. | Surat keterangan selesai meneliti | Terlampir |
| 4. | Pedoman Wawancara | Terlampir |
| 5. | Data Mentah | Terlampir |
| 6. | Surat Keterangan Wawancara | Terlampir |
| 7. | Dokumentasi | Terlampir |
| 8. | Riwayat Hidup | Terlampir |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi “*mens sana in corpore sano*” yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat.

Olahraga merupakan salah satu unsur yang berdampak dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara, salah satunya adalah olahraga voli.¹

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat banyak, hal ini dibuktikan dengan banyaknya *event-event* yang diselenggarakan dari antar klub sampai tingkat nasional. Banyaknya event-event kejuaraan bola voli dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili tingkat Kabupaten/Kota, Provinsi dan Indonesia di ajang kejuaraan regional maupun internasional.

¹ Ahmad Juanda, skripsi : “Survei Tingkat Kecemasan Bertanding Terhadap Atlet Futsal Sman 1 Watansoppeng” (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2020).

Pertandingan bola voli dimainkan pada atlet putra dan atlet putri. Namun untuk dapat memenangkan kejuaraan dalam pertandingan, seorang atlet pemain bola voli memiliki tingkat kecemasan dalam suatu pertandingan, disebabkan kepercayaan diri seorang atlet pemain bola voli sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan untuk dapat menekankan rasa kecemasan seorang atlet serta motivasi dan dukungan baik dari pelatih, supporter, orang tua dan rekan satu tim akan meningkatkan performa atlet pemain bola voli.²

Dampak kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negative pemain bola voli terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-wasdan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Kecemasan tidak dapat diketahui langsung tetapi dapat diketahui melalui gejala-gejala yang nampak. Perasaan takut jika gagal dalam pertandingan akan menimbulkan beban moral jika tidak dapat memenangkan pertandingan.

Strategi atlet yang dilakukan dalam menghadapi kecemasan bertanding untuk mengurangi dampak kecemasan yang dirasakan atlet. Strategi yang timbul dalam diri atlet akan mempengaruhi performa permainan ketika bertanding. Seorang atlet yang hanya mengandalkan kekuatan fisik ataupun teknis saja tidak akan mungkin dapat berprestasi dengan baik. Dalam hal ini, kekuatan mental dan kecerdasan emosi diperlukan seorang atlet untuk mengolah ketegangan maupun kecemasan yang mungkin terjadi pada saat pertandingan agar dapat mendapatkan performa yang baik.

² Yucky Putri Erdiyanti et al., "Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal," *Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon*, 2019.

Performa adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Maksudnya adalah atlet dapat dikatakan sedang mengalami performa yang baik ketika atlet tersebut dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakannya lebih efisien. Sehingga yang penting bagi seorang atlet karena atlet yang mampu mencapai performan yang baik dalam pertandingan akan bermain secara optimal.³

Persatuan olahraga mahasiswa disingkat PORMA adalah organisasi yang didirikan pada tahun 2011 dan dinaungi oleh kampus pada tahun 2013. PORMA termasuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang menaungi minat dan bakat mahasiswa di dalam bidang olahraga. PORMA menaungi banyak cabang olahraga yang meliputi olahraga voli, tenis meja, takraw, bulu tangkis, futsal, sepak bola, catur, dan basket.

Menurut database keanggotaan PORMA, salah satu cabang yang paling diminati oleh anggota PORMA yaitu defisi voli dikarenakan olahraga voli adalah olahraga yang cukup gampang untuk dimainkan, karena olahraga ini bisa dimainkan meskipun tidak memiliki lapangan yang luas dan juga peralatan yang dipergunakan tidak banyak dan sederhana.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan ketua PORMA IAIN Parepare atas nama sandi gunawan pada tanggal 28 desember 2021, menyebutkan bahwa setiap tahunnya mengalami kondisi naik turun dalam disetiap kejuaraan yang diikuti. Berdasarkan kesusahan pemain ketika menghadapi pertandingan yaitu akibat dari kecemasannya yang berdampak kepada performa para pemain berkurang.

³ Muhammad imam Imam Fakhrurri, skripsi : “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket” (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2018).

Faktor lain yang juga turut memengaruhi dampak kecemasan bertanding pada atlet dalam suatu pertandingan adalah tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet. Semakin tinggi tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet, maka dampak kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan semakin tinggi pula, dibandingkan dengan atlet yang bertanding pada tingkat yang lebih rendah.⁴

Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan karena adanya dampak kecemasan yang berakibat naik turunnya performa atlet disebabkan oleh kondisi kecemasan seorang atlet saat akan melakukan pertandingan dan juga bagaimana strategi yang akan dilakukan atlet dalam menghadapi kecemasan. Selain itu penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai acuan para atlet untuk menurunkan rasa cemas terhadap pertandingan dan meningkatkan performa terbaik saat bertanding. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengajukan penelitian tentang “Kecemasan bertanding terhadap performa pemain anggota PORMA IAIN Parepare (Studi Kasus Defisi Voli)”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka penulis mengkaji dan merumuskan penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding terhadap performa pemain voli anggota PORMA IAIN Parepare ?
2. Bagaimana strategi penyelesaian kecemasan bertanding anggota voli PORMA IAIN Parepare ?

⁴ Sandy Gunawan, Ketua PORMA tahun 2021, *Wawancara* tanggal 28 Desember 2021.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka penulis mengambil tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk menggambarkan dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding terhadap terhadap performa pemain voli anggota PORMA IAIN Parepare.
2. Untuk menggambarkan strategi penyelesaian kecemasan bertanding anggota voli PORMA IAIN Parepare.

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis, maka diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat berguna :

1. Kegunaan Teoretis, Kegunaan teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan menjadi sumbangsih ilmu pengetahuan khususnya dalam Prodi Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan dengan kecemasan bertanding terhadap performa atlet.
2. Kegunaan Praktis, Kegunaan praktis dari penelitian ini adalah diharapkan berguna bagi para atlet ketika menghadapi suatu pertandingan agar tidak mudah cemas dan drop saat bertanding. Juga diharapkan pihak-pihak terkait dalam bidang olahraga seperti atlet, pelatih, teman satu tim dapat merubah pola pikir atlet bahwa kecemasan merupakan hal yang wajar dan tidak selalu negatif, justru dijadikan hal yang positif untuk mengontrolnya dalam berhati-hati dan waspada di setiap pertandingan atau perlombaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Pada bagian ini, peneliti menggunakan beberapa referensi penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai bahan acuan dalam penyusunan skripsi kedepannya dan dianggap relevan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan skripsi yang ingin peneliti tulis “Kecemasan bertanding terhadap performa pemain anggota PORMA IAIN Parepare (Studi Kasus Devisi Voli)”, yaitu :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Diva Minal Uyun, fakultas psikologi, universitas muhammadiyah Jember pada tahun 2020 menulis penelitian tentang “Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis di Kabupaten Jember”. Pembahasan dari skripsi ini adalah mengetahui gambaran tingkat kemasn bertanding pada atlet bulutangkis.⁵

Adapun persamaan penelitian saya dengan Diva Minal Uyun yaitu sama-sama mengkaji tentang kecemasan pertandingan. Sedangkan perbedaannya, pada penelitian Diva Minal Uyun subjek kajiannya yaitu atlet bulutangkis. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu subjeknya pada atlet voli.

Kedua, penelitian yang dilakukan Kurniawan, fakultas psikologi , Universitas Islam Negeri Maulana Malik pada tahun 2007 mengenai “Pengaruh psy war terhadap tingkat kecemasan dan performa atlet bola basket pada tim bola basket (Stetsa Fantastic) sekolah menengah umum negeri 4 Malang”. Hasil dari penelitian ini yaitu agar pemain mampu menunjukkan performa yang baik dan sesuai dengan harapan.⁶

⁵ Diva Minal Uyun, Skripsi : “Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis di Kabupaten Jember” (Jawa Timur: universitas muhammadiyah Jember, 2020).

⁶ Kurniawan, Skripsi : Pengaruh psy war terhadap tingkat kecemasan dan performa atlet bola basket pada tim bola basket (Stetsa Fantastic) sekolah menengah umum negeri 4 Malang (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik, 2007).

Adapun persamaan penelitian saya dengan Afif Kurniawan yaitu sama-sama membahas tentang atlet. Sedangkan perbedaannya, pada penelitian Afif Kurniawan Subjeknya adalah siswa SMA. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjeknya yaitu orang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Mahasiswa).

Ketiga, penelitian Ika Putri, Universitas Diponegoro tahun 2017 tentang “Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencasilat Indonesia (IPSI) Semarang”. Hasil dari penelitian ini adalah Berdasarkan analisis data, skala kecemasan bertanding terdiri dari 47 item dengan = 0,951, sedangkan skala intimasi pelatih-atlet terdiri dari 42 item dengan = 0,954. Kedua skala ini dikenakan terhadap 46 orang atlet pancat silat.⁷

Adapun persamaan penelitian saya dengan Ika Putri yaitu sama-sama membahas tentang kecemasan bertanding. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis adalah penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif.

B. Tinjauan Teoretis

1. Teori Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga yang merupakan bagian tujuh sub bidang dari *sport science*. Psikologi sendiri memiliki pengertian yaitu, sebagai disiplin ilmu yang berfokus pada perilaku dan berbagai proses mental serta bagaimana perilaku dan berbagai proses mental ini dipengaruhi oleh kondisi mental organisme, dan lingkungan eksternal.

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari proses mental dan jiwa dalam kaitan perilaku manusia. Di dalam ilmu ini, manusia menempati kedudukan istimewa, sebagai objek sekaligus subjek. Berposisi sebagai subjek karena manusia bertindak

⁷ Ika Putri, Skripsi :“ *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencasilat Indonesia (IPSI) Semarang*”. (Semarang, Universitas Diponegoro, 2017).

sebagai peneliti sedangkan sebagai objek karena manusia pulalah yang menjadi sasaran penelitian.

Sedangkan psikologi olahraga memiliki pengertian psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut menurut Gunarsa 2008 dalam Apta Mylsidayu 2015. Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari bagaimana interaksi yang terjadi dalam bidang olahraga antara atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih serta atlet dengan lingkungan mereka.

Psikologi olahraga adalah suatu bidang ilmu psikologi yang mempelajari tingkah laku manusia dalam konteks olahraga. Misalnya bagaimana kepribadian berpengaruh terhadap penampilan atlet, bagaimana stres mempengaruhi tingkah laku atlet menjelang pertandingan, dan bagaimana aktivitas olahraga mempengaruhi tingkah laku individu yang bersangkutan. Ilmu tentang psikologi olahraga di dalamnya mengandung dimensi dari tindakan serta perilaku manusia, yang mana tersusun dari komponen-komponen motorik, kognitif dan afektif yang sangat berperan dalam menghasilkan berbagai pola yang berbeda antara yang satu dan lainnya. Psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari mengenai bagaimana konteks tentang prestasi olahraga. Lebih lanjut dijelaskan bahwa psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari mengenai 16 perilaku manusia dalam melakukan aktivitas olahraga serta berpengaruh terhadap kepribadian serta penampilan mereka.⁸

Kesimpulan dari uraian tersebut dapat dikatakan bahwa psikologi olahraga merupakan ilmu psikologi ataupun kejiwaan yang diterapkan dalam dunia olahraga dan bidang olahraga, yang di dalamnya terdapat keterampilan psikologis dan sangat

⁸ Febrina Septa Wijaya, Skripsi : *“Peran Psikologi terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada siswa kelas olahraga cabang sepak bola di SMP Negeri 13 Yogyakarta”*, (Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta, 2013).

berpengaruh pada penampilan atlet saat bertanding. Berbicara mengenai psikologi olahraga tidak akan lepas kaitannya dengan keterampilan psikologis yang dimiliki oleh atlet. Keterampilan psikologis yang dimiliki oleh setiap individu ataupun atlet memiliki perbedaan. Keterampilan psikologis juga merupakan salah satu aspek yang dapat menunjang keberhasilan atlet dalam berolahraga.

2. Teori Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang akan terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Dekskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan yang tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduksitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.⁹

Lazarus mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang tidak menyenangkan dan di ikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tanggapan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.¹⁰

Gunarsa juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami

⁹ Said Az-zahroni, musfir. *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005).h.512

¹⁰ Tim MBGK, *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Mengengah Jilid 1*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2010).h.17

kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau telalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas *debilitating anxiety*.¹¹

Kecemasan dalam perspektif Islam ialah, Kecemasan dan ketakutan biasa merasuki manusia, baik secara individual maupun komunal. Kecemasan psikologis akan terus meningkat seiring dengan pesatnya kemajuan peradaban material serta jauhnya manusia dari pemahaman dan pengalaman ajaran-ajaran Allah swt.

Ketika kita membicarakan tentang ketakutan dan kecemasan, ada baiknya kita membedakan penyakit ketakutan yang bersifat alamiah atau fisiologis. Kecemasan alamiah, dalam beberapa keadaan sering muncul dengan didahului, sidertai, atau diikuti oleh adanya situasi kritis yang dihadapi manusia.¹² Ini merupakan kesempatan fisiologis yang memungkinkan manusia menghadapi berbagai krisis atau melindungi diri darinya dengan segala persiapan psikologis dan struktur fisiologisnya. Kecemasan alamiah bukan hanya terbatas dialami manusia, tetapi juga sering dialami oleh hewan, bahkan tumbuhan, serta segala hal yang memiliki naluri (insting) penjagaan diri.

3. Teori *Self-Efficacy*

a. Pengertian *Self-Efficacy*

Definisi self- efficacy secara bahasa “self-efficacy terdiri dari 2 kata yaitu self artinya dirinya sendiri, sedangkan efficacy/efisiensi artinya ketepatan cara (usaha, kerja) dalam menjalankan sesuatu dengan tidak membuang-buang waktu, tenaga, biaya) selain itu dapat juga diartikan sebagai mampu menjalankan tugas dengan tepat dan cermat.¹³

¹¹ Gunarsa, D.S. *Psikologi Olahraga Prestasi*. (Jakarta: PTBPK Gunung Mulia, 2004), h.15.

¹² In Tri Rahayu, *Piskoterapi Islam Perspektif Islam & Psikologi Kontenporer* (Malang: Press Cetakan, 2009).h.169-170

¹³ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ketiga (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h.284.

Sedangkan secara istilah self-efficacy menurut Bandura adalah suatu keyakinan seseorang terhadap dirinya bahwa ia memiliki kemampuan dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu keberhasilan tertentu.¹⁴

Schunk mendefinisikan self-efficacy merupakan keyakinan diri seseorang tentang apa yang telah dilakukan. Seseorang yang yakin kepada dirinya maka ia akan cenderung berusaha dalam mencapai tujuannya.

Dari pengertian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa self-efficacy adalah kemampuan akan keyakinan seseorang dalam mencapai suatu titik keberhasilan.

b. Macam-macam *Self-Efficacy*

1) *Self-Efficacy* Tinggi

Self-efficacy tinggi adalah ketika individu cenderung merasa senang dan menikmati apa yang akan dijalankannya. Sehingga, individu tersebut akan lebih mudah dan yakin dalam menyelesaikan berbagai macam permasalahan demi mencapai suatu keberhasilan.¹⁵ Semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula penetapan tujuan yang ingin diraih dan semakin kuat pula komitmennya terhadap tujuan yang ingin diraihnya tersebut. Mayoritas tindakan individu berawal dari pikiran, sehingga mereka yang memiliki self-efficacy yang tinggi akan membayangkan suasana keberhasilan yang menyertainya dalam setiap usaha pencapaian tujuannya.¹⁶ Orang yang

¹⁴ Muh. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S: *Teori-Teori Psikologi*. Cet.II, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2018).”,h.73.

¹⁵ Ratno Purnomo, Sri Lestari, “Pengaruh Kepribadian, *Self-Efficacy* , dan *Ocus Of Control* terhadap Persepsi Kinerja Usaha Skala Kecil dan Menengah”, *Bisnis dan Ekonomi (JBE)* 17, no.2, (September 2010), 147

¹⁶ Endang Pudjiastuti, “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Perilaku Mencontek Mahasiswa Psikologi”, *Mimbar XXVIII. No.1*, (Juni,2012), 106

memiliki self-efficacy yang tinggi tidak akan mudah merasa down ketika sedang dihadapkan dengan tugas yang sulit. Karena, individu yang telah memiliki self-efficacy yang tinggi selalu menganggap bahwa tugas yang sulit adalah sebuah tantangan yang harus dihadapi.

2) *Self-Efficacy* Rendah

Self-efficacy rendah adalah seseorang yang selalu membayangkan terjadinya akan berada pada suasana kegagalan yang menyertainya dalam usaha mencapai tujuan.¹⁷ Sehingga, individu yang ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit seperti tugas akhir skripsi akan merasa mudah down dan gagal saat menghadapi banyak rintangan dalam proses penyelesaiannya. Hal ini disebabkan ketika mahasiswa sulit mendapatkan literatur yang sesuai dengan fokus penelitiannya dan juga ketika mendapatkan banyak revisian dari dosen pembimbing maupun penguji.

Lebih lanjut, dalam jurnal Agus Subaidi sebagaimana yang kutip menurut Bandura bahwa seseorang yang memiliki self-efficacy yang rendah akan menganggap suatu tugas sebagai suatu ancaman dan individu tersebut akan mudah untuk menyerah.¹⁸ Memiliki self-efficacy yang rendah maka mahasiswa akan sulit dalam proses penyelesaian studinya karena tidak yakin bahwa ia bisa menghadapi masalahnya dan bahkan menghindari dari masalah yang dihadapi.

c. Indikator *Self-Efficacy*

Menurut Bandura self-efficacy mengacu pada 3 dimensi yaitu:¹⁹

1) Dimensi Tingkat Kesulitan Level

Individu ketika merasa kesulitan dalam mengerjakan sesuatu, individu tetap melakukannya, hal ini berkaitan dengan dimensi derajat kesulitan. Efikasi diri individu berperan aktif dalam membantu dirinya mengerjakan tugas-tugas yang tersusun berdasarkan level tingkatan

¹⁷ Endang Pudjiastuti, “Hubungan *Self-Efficacy*” ...,106

¹⁸ Agus Subaidi, “*Self-Efficacy* Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika”, *Sigma* 1, no. 2, 64

¹⁹ Muh. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, “*Teori-Teori Psikologi*”,h..80-81

kesulitan, maka efikasi dirinya akan mengerjakan tugas yang lebih mudah terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan tugas yang berada pada tingkatan sedang dan tinggi.

2) Dimensi Kekuatan (strength)

Mahasiswa yang tekun dalam mengerjakan skripsi tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi berbagai rintangan dalam proses mengerjakan skripsi. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik tidak akan mudah menyerah dan selalu mendorong dirinya untuk mencapai titik keberhasilan, individu mampu menghadapi berbagai hambatan yang muncul ketika mengerjakan skripsi hal ini disebabkan karena individu yakin terhadap kemampuan dirinya. Dimensi kekuatan (strength) pada diri individu akan kuat apabila seseorang memiliki keyakinan yang tinggi pada dirinya sebaliknya individu yang lemah dalam artian memiliki efikasi diri yang rendah akan mudah menyerah saat mengerjakan tugas yang berada pada tingkat tinggi.

3) Dimensi Generalisasi (generality)

Dimensi generalisasi berkaitan dengan serangkaian aktivitas yang berbeda namun individu masih tetap yakin untuk mampu mengerjakan aktivitas tersebut. artinya, seseorang yang memiliki banyak kemampuan dan yakin kepada dirinya maka semakin tinggi pula self-efficacy yang dimilikinya sehingga ia akan lebih mudah dalam mengerjakan berbagai aktivitas atau situasi yang bervariasi. Dimensi generality dapat dikatakan baik apabila mahasiswa mampu mengerjakan tugas dalam bidang yang berbeda, selain itu juga ketika individu dihadapkan dengan berbagai tugas maka ia akan menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah dalam mencapai keberhasilannya dan juga ketika individu mampu menyikapi berbagai situasi dan kondisi yang beragam dalam mencapai titik keberhasilan.

d. Faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura sumber utama yang mempengaruhi self-efficacy seseorang dibagi menjadi empat sumber yaitu:

- 1) Pengalaman keberhasilan seseorang dalam menghadapi tugas-tugas tertentu pada waktu sebelumnya yang apabila seorang individu pernah mengalami suatu keberhasilan dimasa lalu maka individu tersebut memiliki efikasi diri yang tinggi. Sebaliknya, apabila seseorang dimasa lalu pernah mengalami kegagalan maka individu tersebut bisa memiliki self-efficacy yang rendah. Setelah self-efficacy kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, maka dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang.
- 2) Pengalaman orang lain, seseorang yang melihat orang lain mengalami suatu keberhasilan dalam hal ini melakukan aktivitas yang sama dan dimana individu tersebut memiliki kemampuan yang sebanding maka individu akan lebih mudah untuk meningkatkan self-efficacy pada dirinya. Sebaliknya jika orang tersebut dilihat gagal maka self-efficacy individu akan menurun.
- 3) Persuasi verbal, merupakan informasi mengenai kemampuan seseorang yang disampaikan secara verbal oleh orang yang berpengaruh sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa semua kemampuan yang individu miliki akan menunjang untuk mencapai apa yang diinginkan.
- 4) Kondisi fisiologis (*physiological state*), merupakan keadaan fisik individu seperti rasa lelah, sakit dan lain sebagainya, kondisi emosional seperti suasana hati, stress dan lain-lain serta keadaan yang menekan dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan individu dalam menghadapi tugas.²⁰

e. Peranan *Self-Efficacy*

Terciptanya efikasi diri seseorang ketika memiliki peranan sebagai berikut:

1) Menentukan Pemilihan Perilaku

Menentukan pemilihan perilaku yaitu jika individu menyusun tingkat kesulitan dari setiap tugas-tugas, maka individu akan cenderung untuk mengerjakan tugas yang ia rasa paling mudah terlebih dahulu dan akan

²⁰ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawawita S, *Teori-Teori Psikologi*, h.78-79.

memiliki kemampuan yang tinggi untuk mengerjakannya, alih-alih tugas yang lainnya. Artinya, mahasiswa akan mengerjakan suatu tugas yang menurutnya mudah terlebih dahulu kemudian mengerjakan tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi.

2) Menentukan Besarnya Upaya dan Daya Juang terhadap Hambatan

Menurut Bandura, self-efficacy/efikasi diri menentukan kekuatan dan daya tahan individu dalam mengatasi hambatan dan situasi yang tidak menyenangkan. Seseorang yang memiliki Self-efficacy yang tinggi akan mudah menurunkan kecemasan pada diri individu karena apabila ia dihadapkan dengan tugas yang sulit maka individu akan tabah dalam mengerjakan tugasnya bahkan akan menganggap bahwa tugas tersebut adalah sebuah tantangan dan bukanlah ancaman karena individu memiliki keyakinan percaya kepada kemampuan dirinya bahwa ia bisa dan usahanya akan mencapai titik keberhasilan

3) Menentukan Cara Pikir dan Reaksi Emosional

Mahasiswa yang pola pikirnya rendah akan mudah panik ketika dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang ia rasa tidak mampu dalam mengerjakannya. sehingga, perasaan cemas, sering merasa pesimis, mudah putus asa, selalu merasa tertekan akan senantiasa mengikutinya yang akhirnya akan membuat individu takut melakukan tantangan yang baru.

4) Prediksi Perilaku yang akan muncul

Dengan melibatkan diri dalam berbagai aktivitas yang seringkali dihadapkan dengan berbagai masalah akan membuat diri semakin lebih dewasa dalam mengambil keputusan.

C. Tinjauan Konseptual

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan dalam psikologi disebut dengan *anxiety*, secara etimologi *anxiety* berarti kecemasan atau kegelisahan. *Anxiety* memiliki

beberapa makna yaitu; perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekawatiran kronis pada tingkat ringan, kekawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, serta satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.²¹

Secara terminologi, kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan suatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang timbul oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern tubuh. Ketegangan ini akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan syaraf otonom dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau kurang percaya diri pada ketidakpastian di masa mendatang yang membuat seseorang gelisah serta takut bahwa suatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.²⁹ Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.²²

Hubungan kecemasan bertanding dalam hubungannya dengan pertandingan sebagai berikut:

- 1) Sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan naik yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi.
- 2) Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan biasanya mulai menurun.
- 3) Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang.

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding

²¹ J. P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, cet. 7, ter. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999, cet. 5, h. 32.

²² Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, Jakarta:FK UI, 2001, h. 19.

merupakan kondisi emosi negatif yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan rasa cemas selama bertanding. Selama pertandingan berlangsung kecemasan seorang atlet dapat meningkat yang disebabkan karena atlet tersebut memikirkan secara berlebih akibat-akibat yang akan terjadi pada dirinya jika mengalami suatu kegagalan.

b. Dampak kecemasan

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

Gunarsa dalam bukunya yang berjudul Psikologi Olahraga Prestasi mengatakan bahwa dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilan pun akan terpengaruh (tentunya lebih buruk) dengan akibat permainan atau penampilan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru

Gunarsa mengatakan bahwa jika seorang atlet pada dasarnya memiliki *trait anxiety* yang tinggi, maka kecemasan yang ia miliki akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk dapat berpenampilan baik. Secara teoretis, seorang atlet yang didominasi oleh *trait anxiety* dapat mengubah gambaran kepribadiannya tersebut melalui berbagai pengalaman positif tertentu, seperti meraih sukses

terus menerus. Namun, pada kenyataannya, hal tersebut tidak mudah terjadi. Sehingga tidak mustahil, seorang atlet yang *Extreme Sampling*.²³

c. Sumber-Sumber yang Menimbulkan Kecemasan

Sumber kecemasan bermacam-macam, seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya, seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola fikir dan persepsi negative terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri

Gunarsa mengatakan bahwa terdapat sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan, yaitu:

- 1) Sumber kecemasan dari dalam, mempunyai arti bahwa penyebab kecemasan berasal dari diri atlet itu sendiri, yakni:
 - a) Seseorang atlet menghadapi lawan yang ulet dan cermat, sehingga lawan itu mampu mengantisipasi setiap serangan yang ia lakukan. Akibatnya atlet tersebut akan merasa terdesak dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya.
 - b) Perasaan – perasaan yang memberikan beban mental pada diri atlet itu sendiri, misalnya; atlet merasa bermain bagus sekali. Demikian pula pada perasaan sebaliknya, yang seakan-akan dia telah menjatuhkan vonis pada diri sendiri bahwa dia tidak akan mencapai sukses.
 - c) Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tetap bertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustasi yang mengganggu pelaksanaan tugas.
 - d) Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dia telah menanamkan benih-benih stress pada diri sendiri. Atlet akan dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar

²³ Gunarsa, D.S. *Psikologi Olahraga Prestasi*. (Jakarta: PTBPK Gunung Mulia, 2004), h.17.

kemampuannya. Bila demikian keadaannya, maka sebenarnya atlet itu telah menerima tekanan yang tidak disadari.

2) Sumber-sumber dari luar, diartikan sebagai kecemasan dari luar diri atlet. Adapun beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan adalah sebagai berikut:

a) Rangsangan yang membingungkan

Salah satu bentuk rangsang yang membingungkan adalah komentar anggota pengurus atau pelatih yang merasa berkompeten untuk melakukan koreksi, strategi atau teknik yang harus diterapkan serta petunjuk lain pada atlet. Menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan membingungkan atlet.

b) Pengaruh massa

Massa penonton, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Pengaruh mereka terhadap atlet bisa dalam bentuk negatif seperti; tindakan agresif berupa cemoohan terhadap atlet itu sendiri, disamping pengaruh yang merugikan, adapula pengaruh yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa masih ada yang mendukungnya dan selanjutnya secara berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan kembali dan melanjutkan penampilan yang lebih baik.

c) Saingan yang bukan tandingannya

Apabila atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat di atasnya atau lebih unggul daripada dirinya, maka dalam hati kecil atlet tersebut telah timbul pengakuannya akan ketidakmampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, ia makin menyalahkan diri sendiri.

d) Kehadiran atau ketidak hadirannya pelatih

Pelatih tidak hadir pada saat pertandingan berlangsung sehingga membuat atlet kurang mendapat petunjuk, motivasi dari pelatihnya. Karena mungkin bagi atlet tersebut, pelatihnya bisa dipercaya dalam memberikan arahan-arahan yang baik untuk memenangi pertandingan. Namun bisa juga atlet tersebut merasa tertekan karena tuntutan pelatih yang terlalu tinggi, sehingga atlet kurang konsentrasi dalam pertandingan.²⁴

d. Faktor-Faktor yang Menimbulkan Kecemasan

Secara umum kecemasan dapat ditimbulkan dua sebab, yaitu; pertama, perasaan cemas timbul dari apa yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah atau berdosa, merasa terancam, dan sebagainya. Kedua, perasaan cemas terjadi di luar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan tidak menyenangkan.

Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor kepribadian. Perkembangan kepribadian (*personality development*) seseorang dimulai sejak usia bayi hingga usia 18 tahun dan tergantung pada pendidikan orang tua (*psiko-edukatif*) di rumah, pendidikan di sekolah, dan pengaruh lingkungan pergaulan sosialnya, serta pengalaman-pengalaman dalam hidupnya. Seseorang menjadi pencemas terutama akibat proses imitasi dan identifikasi dirinya terhadap kedua orangtuanya, dari pada pengaruh turunan (genetika).²⁵

Locus of control adalah sebuah keyakinan seseorang tentang keberadaan kontrol diri dan seberapa besar kontrol yang dimiliki terhadap keberhasilan atau kegagalan yang dialami serta situasi atau kejadian yang ada di dalam kehidupannya. *Locus of control* dibagi menjadi dua yaitu, eksternal *locus of control* dan internal *locus of control*.

Eksternal *locus of control* meyakini bahwa hasil yang ada dipengaruhi oleh kesempatan, keberuntungan, takdir, kekuatan lain atau hal-hal lain yang

²⁴ Gunarsa ,S.D., Satiadarma, M.P.danSoekasah, M.H.R, *Psikologi Olahraga : Teori dan Praktik*. (Jakarta : BPKG unung Mulia, . 1996), h. 32

²⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*: (Yogyakarta: Dana Bakhti Prima Yasa, 2004), h. 503.

tidak menentu dan tidak dapat dikontrol. Orang seperti ini yakin bahwa dirinya tidak memiliki kontrol penuh atas apa yang terjadi dalam hidupnya dan mempercayai bahwa sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dipengaruhi oleh kekuatan dari luar dirinya. ketika seseorang dengan eksternal locus of control mencapai kesuksesan atau kegagalan, maka ia akan beranggapan bahwa semua itu terjadi bukan karena dirinya.

Sedangkan internal *locus of control* meyakini bahwa hasil dari perilaku mereka adalah tergantung pada perilaku atau karakteristik personal mereka sendiri. Orang yang memiliki internal *locus of control* yakin bahwa dirinya bertanggung jawab dan memiliki kontrol atas kejadian- kejadian yang dialaminya. Individu dengan internal *locus of control* meyakini kesuksesan atau kegagalan merupakan buah dari perilakunya sendiri.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki keyakinan bahwa nasib dalam kehidupannya berada dibawah kontrol dirinya sendiri dapat dikatakan individu tersebut memiliki internal locus of control. Sementara individu yang memiliki keyakinan bahwa lingkunganlah yang memiliki kontrol terhadap nasib yang akan terjadi dalam kehidupannya dikatakan individu tersebut memiliki eksternal locus of control.

Orang yang memiliki eksternal locus of control mempunyai sifat yang mudah cemas, depresi, neurosis, dan besar kemungkinannya mengalami frustrasi karena mudah tertekan. Sedangkan orang yang memiliki internal locus of control memiliki sifat mandiri, tekun, kuat serta mempunyai daya yang kuat terhadap pengaruh sosial.

Menurut Savitri Ramaiah penyebab kecemasan individu yaitu: pertama, lingkungan sekitar sangat mempengaruhi cara berpikir dalam arti bahwa cara berpikir dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh dari lingkungan keluarga, sahabat, rekan kerja, terutama pengalaman yang berkenaan rasa tidak aman terhadap lingkungan. Kedua, faktor emosi yang ditekan, yaitu kecemasan bisa terjadi karena tidak mampu menemukan jalan keluar dalam hubungan intrapersonal, terutama jika menekan emosi dalam jangka waktu yang lama. Tanda bahaya yang menimbulkan kecemasan adalah

keinginan-keinginan terpendam atau dorongan agresi yang telah ditekan dalam jiwa tidak sadar. Keinginan-keinginan yang terpendam atau hambatan terhadap pencapaian suatu tujuan disebut juga dengan frustrasi. Ketiga, faktor fisik sebagai interaksi antara pikiran dan tubuh bisa menimbulkan kecemasan, misalnya pada kehamilan, masa remaja, dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Keempat, faktor keturunan yaitu kecemasan seseorang bisa timbul dalam keluarga yang sering mengalami kecemasan, walaupun keterkaitan antara kecemasan seseorang dengan keadaan keluarga tidak menyakinkan.²⁶

Menurut Zakiyah Daradjat penyebab dari kecemasan yaitu; Pertama, rasa cemas yang timbul akibat adanya bahaya yang akan mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran. Kedua, cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas sering disertai dengan gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum. Ketiga, cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.²⁷

Menurut peneliti, kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah disebabkan oleh pribadi individu sendiri dan lingkungan sekitar, karena individu melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, individu merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

e. Macam-macam Kecemasan

Freud membedakan kecemasan menjadi tiga macam yaitu;

1) Kecemasan Realistis

Kecemasan realistis adalah perasaan tidak takut tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja terjadi. Kecemasan ini

²⁶ Savitri Ramaimah, *kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003, h. 10-12.

²⁷ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV GunungAgung, 1990, h. 27.

sangat dekat kaitannya dengan rasa takut, namun berbeda dengan rasa takut karena rasa takut tidak perlu melibatkan obyek spesifik yang menakutkan. Kecemasan ini bersumber dari ketakutan terhadap dunia luar.

2) Kecemasan Neurotis

Kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran mengenai bahaya yang tidak diketahui. Perasaan seperti ini berada dalam ego namun berakar dari impuls-implus id.

3) Kecemasan Moralistic

Kecemasan moralistic berasal dari konflik ego dan super ego. Kecemasan terjadi sebagai akibat semakin meningkatnya konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistik pendidikan superego mereka. Kecemasan juga bisa muncul akibat kegagalan untuk bersikap secara konsisten dengan apa yang dianggap benar secara moral.²⁸

f. Bentuk-bentuk Kecemasan

1) Phobia

Fobia berasal dari kata Yunani photos, berarti takut. Konsep takut dan cemas bertautan erat. Takut adalah sebuah respon emosional yang berupa reaksi siaga langsung terhadap kemunculan bahaya atau keadaan darurat yang mengancam keselamatan jiwa.²⁹ Phobia adalah rasa takut yang persisten (secara pasti) terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya.

Gangguan fobia dibagi menjadi 7 (tujuh) macam, yakni angophobia, social phobia, specific phobia, animal type, natural environment type, situational type, dan blood injection-injury type.

²⁸ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*. . . , h. 31.

²⁹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV GunungAgung, 1990), h. 27.

Agorafobia adalah tempat pertemuan, tempat bertemu tempat berpusar. Agorafobia pada mulanya berarti ketakutan patologik terhadap tempat-tempat yang terbuka atau tempat-tempat umum. Dewasa ini agoraphobia berarti ketakutan sendirian atau berada ditempat-tempat umum pada saat sulit melarikan diri atau pertolongan mungkin tidak dapat diperoleh ketika berada dalam kondisi berbahaya. Orang-orang yang menderita agoraphobia takut dengan kerumunan (market place), tempat-tempat rame seperti tempat belanja atau shopping mall.

Social Phobia (Social phobia) dalam bentuknya yang lebih ringan kadang-kadang disebut sebagai kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus pada saat individu mungkin mendapat kritikan dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara memalukan, sehingga individu yang menderita social fobia menghindari dari orang-orang karena takut dikritik atau dinilai, dihakimi, dan dipermalukan oleh orang lain.

Animal Type adalah takut pada binatang atau serangga tertentu. Natural Environment Type adalah kejadian-kejadian atau situasi di lingkungan alami. Situational Type adalah takut terhadap transportasi umum, terowongan jembatan, elevator, terbang, atau mengemudi. Blood Injestion-Injury Type adalah takut terhadap daerah, cedera, atau luka dan suntikan.

Spesifik phobia adalah ketakutan patologik dan tidak realistic terhadap objek-objek tertentu atau situasi tertentu, misalnya; jarum, lif, anjing, ular, darah, dan tempat-tempat tertutup. Individu yang menderita fobia tergolong masih dapat menyesuaikan diri dengan baik bila tidak dihadapkan secara langsung dengan stimulus fobia, tetapi individu bisa mengalami kecemasan antisipatori (antisipasi) bila individu menyadari suatu situasi di hadapannya

yang memaksanya berhadapan dengan objek ketakutan. Misalnya, takut dengan ayam atau ulat, takut di dalam kegelapan, takut pada tempat yang tinggi, takut suara pada saat sendirian, dan lain sebagainya.³⁰

2) Kecemasan Anxiety

Gangguan anxiety merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistik, irasional, dan tidak secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas.

Menurut Freud ada tiga bentuk kecemasan diantaranya; pertama, kecemasan realistic atau kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan. Kecemasan semacam ini menjadi sifat dari seseorang yang gelisah, yang selalu menganggap bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi dan derajat kecemasannya sangat tergantung kepada ancaman nyata. Kedua, kecemasan neurotik adalah rasa takut kalau pemikirannya akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum. Ketiga, kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang yang hati nuraninya cukup berkembang cenderung merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral.³¹

3) Panic Disorder

Menurut Dadang Hawari, panic disorder ditandai dengan munculnya satu atau dua serangan panik yang tidak diharapkan, yang tidak dipicu oleh hal-hal yang bagi orang lain bukan merupakan masalah luar biasa. Gangguan panik (panic disorder) yaitu kecemasan yang datangnya

³⁰ Yustinius Semiun, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, h. 325.

³¹ Yustinius Semiun, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, h. 334-335.

mendadak disertai oleh perasaan takut mati, disebut juga sebagai serangan panik (panic attack).

Gangguan panik secara klinis ditegakkan (kriteria diagnostik) oleh paling sedikit 4 (empat) sampai 12 (dua belas) gejala-gejala di bawah ini yang muncul pada setiap serangan, yaitu; sesak nafas, jantung berdebar-debar, dada terasa nyeri atau tidak nyaman, mengalami panas atau dingin, gemeteran atau berguncang, sensasi nafas yang pendek, merasakan cekikan, mual atau terasa perut tidak enak, pusing-pusing, limbung, mata berkunang-kunang, pingsan, merasa tidak realistis atau merasa diri terasing, takut kehilangan kontrol, atau menjadi gila, dan takut akan mati.³²

g. Jenis dan Dimensi Kecemasan Bertanding

Spielberger merupakan orang pertama yang mengembangkan konsep kecemasan bertanding menjadi dua jenis yakni A-state dan A-trait. Wann memakai konsep Spielberger menjelaskan bahwa kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

Trait Anxiety (trait-A) Trait anxiety merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam, relatif menetap. Apabila seorang atlet memiliki A-trait yang tinggi, ia mempersepsi situasi pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan tinggi pada dirinya.

State Anxiety (A-state) State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi, yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadinya peningkatan aktivitas fisiologis yang sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja. mengungkapkan bahwa A- state dapat berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi

³² Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*: Yogyakarta: Dana Bakhti Prima Yasa, 2004, h. 508-509

oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Jadi, sekalipun A-trait seorang atlet rendah namun apabila atlet tersebut sedang bersiap-siap untuk menghadapi pertandingan, maka ia akan mengalami A-20 state yang lebih tinggi daripada jika atlet tidak sedang menghadapi pertandingan.

Kecemasan bertanding menjadi dua dimensi yakni kognitif dan somatik, yakni sebagai berikut:

- 1) Kecemasan kognitif menunjukkan komponen kecemasan yang disebabkan adanya bayangan negatif mengenai hasil yang akan didapat atau evaluasi diri negatif. Adanya pemikiran yang negatif mengenai pertandingan menyebabkan kemunculan akan rasa takut, gelisah, khawatir dihantui rasa gagal.
- 2) Kecemasan somatis mengacu pada unsur fisiologis dan afektif dalam gugahan pada sistem saraf otonom. Seperti perasaan gugup atau tegang, detak jantung berdetak lebih kencang, berfungsinya sistem sekresi yang berlebihan, merasakan hal-hal yang tidak nyaman di perut.

h. Strategi menghadapi kecemasan

Evaluasi dan Perencanaan Strategi. Dalam mengevaluasi dan merencanakan strategi coping, biasanya seseorang menggunakan tiga teknik yang memungkinkan dapat merencanakan strategi dengan efektif. Strategi tersebut adalah:

- 1) Mempelajari lawan (*learning about opponents*).

Strategi ini dilakukan atlet dengan tujuan untuk mempelajari kekuatan dan kelemahan lawan dari pengalaman.. Atlet diharapkan 90% dapat mengetahui apa kekuatan dan kelemahan lawan. Bayangkan kembali apa yang telah diperbuat atau dicapai oleh lawan pada berbagai

pertandingan sebelumnya, dan tentukan strategi apa yang harus dilakukan untuk menghadapi lawan tersebut.

2) Membaca lawan baru (*Reading new opponents*)

Atlet dalam pertandingan biasanya dihadapkan dengan lawan tanding baru, sebelum atlet bertanding dengan lawan baru perlu menerapkan strategi dengan cara membaca lawan. Strategi ini penting karena atlet/pelatih dapat menilai lawan baru dengan cepat, misalnya melihat bagaimana cara lawan berdiri, menilai bahasa tubuhnya, sehingga atlet mengetahui apakah lawan benar-benar siap untuk bertanding atau belum. Atlet biasanya menggunakan berbagai informasi untuk mengeksploitasi kelemahan-kelemahan lawan.

3) Memahami kondisi (*Understanding condition*)

Atlet belajar untuk memahami kondisi lingkungan, dan berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan kondisi lapangan untuk menerima berbagai tuntutan dalam pertandingan. Proactive Psychological Strategies Proaktif kepercayaan diri dan memelihara konsentrasi secara proaktif. Atlet yang proaktif akan menggunakan keterampilannya dalam mengantisipasi apa yang mereka butuhkan.

4) Fokus mengontrol emosi

Fokus dalam hal ini yaitu mengontrol kemampuan dalam berkonsentrasi pada saat bertanding, sehingga atlet mampu mengeluarkan kemampuan maksimalnya. Fokus pada taktik dan strategi atlet akan dengan mudah mengabaikan beberapa hal yang menjadi sumber kecemasan, baik itu dari luar maupun dari dalam, dengan memahami dan berfokus pada

strategi sekaligus kekuatan tim maupun kekuatan individu, pemain akan menemukan rasa percaya diri untuk menjalani pertandingan.

5) Fokus pada pertandingan bukan kemenangan

Fokus dengan mengeluarkan segala kemampuan yang dimiliki atlet, jangan memikirkan kemenangan dalam bertanding, dengan memikirkan kemenangan maka atlet akan merasa terbebani sehingga kecemasan dapat muncul. Hal tersebut dapat mempengaruhi performance atlet. Keluarkan kemampuan yang dimiliki dalam bertugas dipertandingan hal tersebut yang harus dilakukan atlet.

6) Terus Bergerak

Bergerak dengan aktif akan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Bergerak akan membantu mengalihkan perhatian. Pemanasan bisa menjadi solusi agar para pemain tetap bergerak. Pemanasan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas untuk menyiapkan otot, tapi juga untuk menyiapkan mental agar tidak tegang. Orang yang tegang akan membuat otot-otot tubuh menjadi kaku. Demikian juga sebaliknya, orang yang hanya berdiam diri akan menyebabkan otot kaku, otot yang kaku cenderung membuat orang untuk berandai-andai. Untuk itu, menggerakkan otot akan membantu mengurangi rasa cemas.

7) Berpikir positif dan percaya diri

Atlet membuat kata-kata positif pada diri sendiri, atlet harus belajar berbicara pada dirinya sendiri dengan mengatakan kalimat-kalimat yang

bersifat positif. Kalimat seperti “saya pasti bisa”, “saya mampu menang”, kalimat tersebut mampu mengurangi kecemasan atlet dan menambah kepercayaan diri dalam bertanding.

i. Kecemasan Menurut Pandangan Islam

Jika ditinjau dalam perspektif Islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah kepada hambanya. Padahal di dalam Al-qur'an dijelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada hambanya melebihi batas kemampuan Q.S Al-baqoroh 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

Terjemahannya :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”.

Dari kutipan ayat diatas, dapat dipahami bahwa sebenarnya manusia tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa terhadap dirinya, Karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan ataupun ujian sesuai dengan kapasitas kemampuan manusia itu sendiri. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Kemudian Islam juga menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan yang diberikan Allah kepada

hambanya agar selalu betaqwa dan mendekati diri kepada Allah dan apabila hambanya mampu melewati cobaan atau ujian tersebut, maka Allah akan memberikan mereka balasan yang setimpal dan menggolongkan kedalam golongan orang-orang yang sabar.

Kecemasan bertanding merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis. Sebagai seorang atlet yang memiliki tuntutan untuk berprestasi saat bertanding, kecemasan bertanding pada atlet menjadi salah satu kondisi yang sering dialami atlet yang memengaruhi penampilan atlet dalam menghadapi pertandingan.³³

2. Performa

Pengertian performa adalah penampilan. Istilah performa tinggi sering digunakan oleh sebuah lembaga olahraga negeri di Kanada untuk menggambarkan persaingan olahraga internasional pada level tertinggi. System olahraga performa tinggi terdiri dari program pelatihan bagi para atlet yang berada pada peringkat 16 besar dunia secara individual dan 8 besar dunia pada tingkat tim.

3. PORMA IAIN Parepare

Persatuan olahraga mahasiswa disingkat PORMA adalah organisasi yang didirikan pada tahun 2011 dan dinaungi oleh kampus pada tahun 2013. Organisasi ini didirikan pada tanggal 11 November 2011 di Lapadde Mas kota Parepare. PORMA termasuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang menaungi minat dan bakat mahasiswa di dalam bidang olahraga. PORMA menaungi banyak cabang olahraga yang meliputi olahraga voli, tenis meja, takraw, bulu tangkis, futsal, sepak bola, catur, dan basket.

³³ Zulfan Maulana, Maya Khairani, 'Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga', *JIPT*, 5.1 (2017).

4. Olahraga Voli

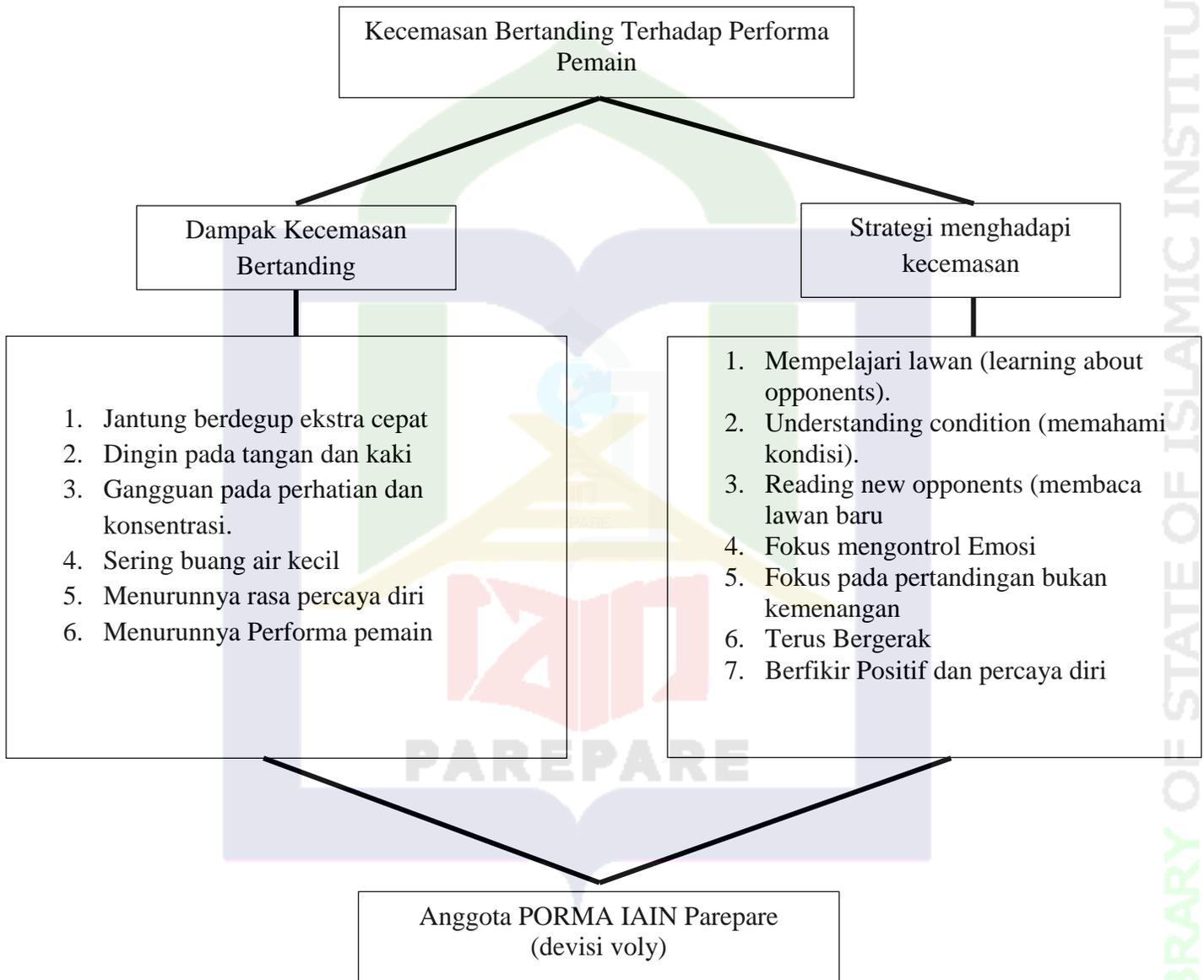
Permainan bola voli termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar. Bisa dikatakan, permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan.

Cara memainkan bola voli adalah dengan memukul bola agar melewati bagian atas net yang ada di tengah lapangan. Agar mendapatkan skor, para pemain dalam satu tim harus mengarahkan bola ke area lawan, sehingga bola terjatuh di daerah pertahanan lawan.



D. Bagan Kerangka Pikir

Pada bagian ini, peneliti menggambarkan konsep penelitian menggunakan garis penghubung yang menjelaskan alur berpikir peneliti.



Gambar 1 Bagan Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang analisisnya tidak menekankan pada data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Melainkan penelitian ini menekankan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada kondisi objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci.³⁴ Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), karena merupakan penyelidikan mendalam (*indepth study*) mengenai gejala-gejala atau peristiwa-peristiwa yang terjadi pada kelompok masyarakat. Sehingga penelitian ini juga bisa disebut penelitian kasus atau study kasus (*case study*). Pada penelitian study kasus ini peneliti akan menghasilkan pemahaman mendalam tentang mengapa sesuatu bisa terjadi dan dapat menjadi dasar bagi riset selanjutnya.³⁵ Penelitian studi kasus tidak hanya untuk menjelaskan bagaimana keberadaan dan mengapa kasus tersebut dapat terjadi akan tetapi lebih menyeluruh sehingga dipandang sebagai suatu kasus. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analisis. Deskriptif analisis bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecemasan bertanding terhadap performa pemain anggota PORMA IAIN Parepare.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di kampus IAIN Parepare (*Basecamp* PORMA IAIN Parepare). Karena tempat itu merupakan tempat perkumpulan kader atau anggota PORMA IAIN Parepare.

³⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (edisi revisi), (Bandung PT. Remaja Rosdakarya, 2014), h.6.

³⁵ Pupu Saeful Rahmat, *Penelitian Kualitatif* (Jurnal Equilibrium, .5 no.9, 2009), h. 1-8.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini akan dilakukan dalam kurun waktu kurang lebih 2 bulan.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah kecemasan bertanding terhadap performa pemain anggota PORMA IAIN Parepare (Studi kasus devisi voli).

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua sumber data yaitu :

1. Sumber data primer

Merupakan data yang diperoleh secara langsung dari informan atau narasumber yang dilakukan dengan berbagai metode seperti wawancara, observasi, dan alat-alat lainnya untuk menunjang keakuratan data di mana informan.³⁶ Dalam penelitian ini data primer diperoleh langsung dari lapangan baik observasi maupun berupa hasil wawancara. Adapun sumber data primer akan diperoleh dari hasil wawancara dan observasi terhadap 8 pemain voli PORMA IAIN Parepare.

2. Sumber data sekunder

Merupakan data yang diperoleh dari atau berasal dari bahan kepustakaan atau dokemntasi.³⁷ Pada umumnya untuk memperoleh data sekunder, tidak lagi dilakukan wawancara atau melalui instrument jenis lainnya melainkan meminta bahan-bahan sebagai pelengkap dengan melalui petugas atau dapat tanpa melalui petugas yaitu mencarinya sendiri dalam file-file yang tersedia. Adapun data skunder dari penelitian ini adalah melalui database keanggotaan PORMA IAIN Parepare.

³⁶ P. Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta : Rineka Kerja, 2011), h. 87.

³⁷ Saifuddi Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010), h. 91.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.³⁸ Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*, yaitu peneliti mengumpulkan data dengan mengadakan penelitian langsung pada objek yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah :

1. Wawancara

Wawancara bisa diartikan sebagai metode untuk mendapatkan sebuah informasi mendalam terkait permasalahan yang ingin diteliti.³⁹ Dimana proses wawancara ini dilakukan dengan cara bertatap muka dan memberikan beberapa pertanyaan kepada informan sesuai dengan data yang dibutuhkan. Adapun yang diwawancarai dalam penelitian ini yaitu pemain anggota voli PORMA IAIN Parepare.

2. Observasi

Observasi merupakan metode yang digunakan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis terhadap gejala-gejala yang tanpa pada objek penelitian, baik secara langsung maupun tidak langsung.⁴⁰ Observasi dilakukan untuk memperoleh data yang berhubungan dengan objek penelitian. Dalam hal ini peneliti terjun langsung dilokasi penelitian untuk melakukan pengamatan guna mendapatkan data yang diperlukan. Adapun yang diobservasi dalam penelitian yaitu mengetahui dampak kecemasan bertanding terhadap performa pada saat bertanding.

3. Dokumentasi

³⁸ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian* (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya ilmiah), (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), h. 138

³⁹ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian* (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya ilmiah), (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), h. 138

⁴⁰ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), h. 158.

Dokumen berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang yang tertulis. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.⁴¹ Yang dimaksud dengan dokumentasi dalam penelitian ini adalah peneliti memperoleh data dan informasi yang bersal dari dokumen-dokumen dan asrsip-arsip sebagai pelengkap yang diperlukan.

F. Uji Keabsahan Data

Penelitian kualitatif dinyatakan abash apabila memiliki derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).⁴²

1. Keterpercayaan (*Credibility*/ Validasi Internal) Penelitian

Penelitian berangkat dari suatu data. Data adalah segala-galanya dalam penelitian. Oleh karena itu, data harus benar-benar valid. Ukuran validasi suatu penelitian terdapat pada alat untuk menjaring data, apakah sudah tepat, benar, sesuai dan mengukur apa yang seharusnya diukur. Alat untuk menjaring data penelitian kualitatif terletak pada penelitiannya yang dibantu dengan metode interview, FGD, observasi dan studi dokumen.

2. Keteralihan (*Transferability* / Validasi Eksternal)

Validasi eksternal berkenaan dengan derajat akurasi apakah hasil penelitian dapat digeneralisasikan atau diterapkan pada populasi dimana sampel tersebut diambil atau pada setting sosial yang berbeda dengan karakteristik yang hampir sama. Mengenai hal itu, Nasution mengatakan bahwa, “bagi penelitian kualitatif transferabilitas tergantung pada si pemakai yakni, sampai manakah hasil penelitian itu dapat mereka gunakan dalam konteks dan situasi tertentu.

3. Kebergantungan (*Dependability* / Reliabilitas)

Kebergantungan disebut juga audit kebergantungan menunjukkan bahwa penelitian memiliki sifat ketaatan dengan menunjukkan konsistensi dan sabilitas data atau temuan yang dapat direplikasi. Dalam hal ini Susan Stainback menyatakan

⁴¹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D), h.329.

⁴² Djama'an Satori dan Aan Komariah, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2017).

bahwa reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data yang ditemukan.

4. Kepastian (*Confirmability* / Objektivitas)

Dalam praktiknya konsep, “konfirmasiabilitas (kepastian data) dilakukan melalui member check, triangulasi, pengamatan ulang atas rekaman, pengecekan kembali, melihat kejadian yang sama di lokasi atau tempat kejadian sebagai bentuk informasi.

G. Teknik Analisis Data

Prinsip pokok metode analisis kualitatif merupakan mengolah dan menganalisa data-data yang terkumpul mejadi data yang sistematis, teratur, terstruktur, dan mempunyai makna. Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian, termasuk alat-alat statistik yang relevan untuk digunakan dalam penelitian. Pekerjaan analisis data dalam hal ini mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode dan mengkategorikan data yang terkumpul dari catatan lapangan, gambar, foto atau dokumen berupa laporan.⁴³ Adapun teknik analisis data yang digunakan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Reduksi data

Reduksi data (*data reduction*) adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Reduksi data merupakan proses berpikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi. Setelah proses observasi dan wawancara maka preoses pereduksian data dilakukan. Hal ini dilakukan untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan rumusan masalah yang sesuai sehingga peneliti tidak kebingungan pada saat menyusun data.

2. Penyajian data

Setelah data direduksi, maka hal yang selanjutnya yang dilakukan adalah menyajikan data. Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan,

⁴³ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian* (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya ilmiah), (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), h. 163

hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan melakukan penyajian data (*data display*) maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

3. Penarikan kesimpulan

Hal terakhir setelah melakukan reduksi data dan penyajian data adalah melakukan penarikan kesimpulan atau verifikasi.⁴⁴ Kesimpulan dalam penelitian berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas.



⁴⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D), h.345.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan membahas mengenai hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan baik itu berupa wawancara ataupun observasi yang dilakukan di UKM Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare.

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil UKM Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare

Organisasi ini bernama Persatuan Olahraga Mahasiswa disingkat PORMA. Organisasi ini berkedudukan di kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Organisasi ini didirikan pada tanggal 11 November 2011 di Lapadde Mas kota Parepare. Organisasi ini adalah organisasi intra kampus dalam bentuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).

2. Tujuan UKM Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare

Oganisasi ini bertujuan sebagai berikut :

- a. Membina dan mengembangkan potensi anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dalam bidang olahraga dan ilmu pengetahuan.
- b. Membangun, dan berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga di lingkungan kampus maupun di luar kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
- c. Mempersatukan dan mempererat tali persaudaraan.
- d. Membentuk anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare yang berakhlakul karimah.

3. Fungsi UKM Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare, Organisasi ini berfungsi sebagai berikut :
 - a. Mewadahi bakat dan minat anggota yang tergabung dalam Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
 - b. Sebagai sarana pengembangan mental dan karakter diri anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
 - c. Memfasilitasi penyaluran potensi anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
 - d. Sebagai sarana dan prasarana dalam sosialisasi kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare melalui bidang olahraga.

B. Analisis Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding terhadap performa pemain voli anggota PORMA IAIN Parepare

Cemas berasal dari bahasa latin *anxious* dan dalam bahasa jerman *anGst* dan kemudian menjadi *anxiety* yang berarti kecemasan, merupakan suatu kata yang digunakan oleh Freud untuk menggambarkan suatu efek negatif dan keterangsangan.

Kecemasan juga merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu yang buruk akan terjadi. Banyak yang dapat menimbulkan kecemasan misalnya, ingin melakukan pertandingan, ujian, kesehatan, relasi sosial, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran.

Kecemasan dalam bertanding merupakan kondisi emosi negatif yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan rasa cemas selama bertanding. Selama pertandingan berlangsung kecemasan seorang atlet

dapat meningkat yang disebabkan karena atlet tersebut memikirkan secara berlebihan akibat-akibat yang akan terjadi pada dirinya jika mengalami suatu kegagalan.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis berikan kepada anggota voli PORMA IAIN Parepare, pertanyaan yang penulis ajukan mengenai dampak kecemasan bertanding.

1. Dari beberapa informan yang peneliti temui berdasarkan pengalaman rata-rata perasaan informan ketika ingin bertanding yaitu merasa senang dan bangga.
2. Dari beberapa informan yang peneliti temui kecemasan yang dirasakan informan ini berbeda-beda, ada yang merasakan kecemasan sebelum bertanding namun pada saat pertandingan berlangsung kecemasan tersebut perlahan mulai menghilang dan ada juga informan yang tidak merasakan cemas sama sekali sebelum pertandingan dikarenakan sudah merasa percaya diri dengan kemampuannya.
3. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dapat menyimpulkan bahwa keseluruhan narasumber mengatakan bahwa mereka merasakan jantung berdegup kencang sebelum pertandingan berlangsung.
4. Dari beberapa informan yang peneliti temui rasa sering ingin buang air kecil itu kerap terjadi namun ada juga informan yang tidak merasakan hal tersebut.
5. Dari beberapa informan yang peneliti temui rasa percaya diri informan itu ada yang merasa kurang percaya diri dikarenakan saya kadang merasa konsentrasi saya terganggu ketika diteriaki oleh penonton lawan yang terkadang meneriaki sampai ke menghina fisik tim saya yang dapat menyakitkan hati sehingga membuat kurangnya percaya diri namun ada juga yang merasa percaya diri karena selalu fokus dan menghiraukan apapun yang dikatakan penonton sehingga dapat mengatur konsentrasinya.
6. Dari beberapa informan menjelaskan bahwa dampak seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan

cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

7. Dari beberapa informan menjelaskan bahwa dampak kecemasan yang dialami pada saat melakukan pertandingan yaitu berdampak pada turunnya skill performa permainan, merusak konsentrasi dan kondisi mental, serta atlet merasa kurang percaya diri pada saat bertanding.

Selama pertandingan berlangsung kecemasan seorang atlet dapat meningkat yang disebabkan karena atlet tersebut memikirkan secara berlebihan akibat-akibat yang akan terjadi pada dirinya jika mengalami suatu kegagalan.

Sebagaimana dari hasil wawancara Masna menjelaskan bahwa:

“Satu sisi senang ka karena masih diberikan kepercayaan untuk mengikuti suatu loma, namun disisi lain juga ada perasaan cemas ku rasa karena adanya tanggung jawab, amanah, dan eskpektasi orang-orang yang harus di realisasikan”⁴⁵

Sama halnya dengan hasil wawancara saudara Nur Ichsan Rustam yang menjelaskan bahwa:

“Merasa bangga ka dengan diri ku sendiri, namun kadang ka merasa cemas ketika ingin bertanding apalagi itu skala pertandingan skala besar dan bergengsi di tambah di dukung langsung oleh keluarga, teman dan pelatih dan saling mendukung antar sesame tim”⁴⁶

Dari hasil wawancara peneliti terhadap informan maka dapat di simpulkan bahwa Perasaan ketika ingin bertanding itu mereka merasa senang dan bahagia, namun semua itu tidak jauh dari rasa cemas di akibatkan beberapa hal yang berbeda di setiap informan.

Selain hal tersebut, informan juga mendapat dorongan dan dukungan dari keluarga, teman dan orang-orang sekitar yang mampu mengatasi kecemasan yang dialami. Sesuai dengan hasil observasi dilapangan, informan nampak diberikan

⁴⁵ Masna, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

⁴⁶ Nur Ichsan Rustam, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

dukungan oleh rekan-rekan satu timnya saat dalam keadaan cemas.. Berdasarkan wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa motivasi dan dukungan pelatih mampu membantu mengatasi kecemasan saat menghadapi pertandingan. Berdasarkan hasil observasi, informan diberikan pengarahan dan motivasi oleh pelatih sehingga penampilannya mampu meningkat. Hal ini sesuai dengan pendapat.

Dampak yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding adalah adanya gangguan perhatian dan konsentrasi yang kemudian memberi pengaruh pada gejala psikis lainnya. Gejala-gejala kecemasan fisik timbul karena atlet mengalami gejala kecemasan psikis yang menimbulkan dampak kecemasan sebelum bertanding. Dampak kecemasan yang dialami atlet berasal dari luar atlet seperti kebingungannya atlet dalam memahami strategi pelatih, merasa tidak sesuai strategi dengan karakter permainan atlet, gangguan konsentrasi yang disebabkan permasalahan keluarga, adanya pengaruh penonton dan merasa lawan tanding memiliki kemampuan lebih baik. Sedangkan dampak kecemasan yang dialami atlet berasal dari dalam diri atlet sendiri, seperti menimbulkan keyakinan dalam menghadapi pertandingan, situasi ini tentu saja dapat membuat atlet merasa optimis, sehingga atlet dapat mengontrol kecemasan sebelum bertanding. Pengalaman akan kegagalan yang pernah dialami atlet sendiri juga bisa menimbulkan motivasi untuk tidak mengulangi kegagalan tersebut.

Kecemasan saat atlet akan menghadapi pertandingan, terlihat bahwa atlet akan mengalami puncak ketegangan beberapa jam sebelum pertandingan. Pada saat memasuki menit-menit akhir menjelang pertandingan sampai dengan dimulainya pertandingan, ketegangan akan menurun atau hilang sama sekali. Akan tetapi, menurut Gunarsa, dalam pertandingan yang berlangsung lama, tingkat kecemasan biasanya makin lama makin naik. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang.⁴⁷

⁴⁷ Muh. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S: *Teori-Teori Psikologi*. Cet.II, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2018). h.73.

Sebagaimana yang diungkapkan beberapa pemain voli anggota PORMA melalui wawancara mengenai kecemasan yang dirasakan menjelang pertandingan dan pada saat bertanding.

Sebagaimana dari hasil wawancara Nurlela menjelaskan bahwa:

“Perasaan saya ketika ingin bertanding itu kadang saya merasakan cemas pada saat belum berlangsung pertandingan biasanya faktornya itu ketika melihat lawannya mempunyai badan besar dan penampilan yang membuat *Insecure* atau kurang percaya diri namun ketika berjalan suatu permainan rasa cemas dengan sendirinya menghilang .”⁴⁸

Sama halnya dengan hasil wawancara Akbar yang menjelaskan bahwa:

“Cemas pada saat sebelum, namun pada saat berlangsungnya pertandingan sudah mulai menghilang rasa cemasnya karena sudah menguasai lapangan dan mulai mempelajari skill lawan”⁴⁹

Berbeda dengan hasil wawancara yang dilakukan Sakti yang menjelaskan bahwa:

“tidak pernah ka merasa cemas karena saya kurasa percaya diri ka dengan kemampuan dan latihan yang ku lakukan sebelum pertandingan berlangsung. Dimana ketika kita cemas, pasti mi itu akan mengganggu jalannya pertandingan”.⁵⁰

Dari hasil wawancara penulis selama melakukan penelitian dapat di simpulkan bahwa perasaan cemas itu pada saat sebelum melakukan pertandingan karena beberapa factor seperti yang disebutkan informan di antaranya lawan mempunyai badan yang besar, penampilan atau pakaian yang membuat cemas karena mersa tidak percaya diri, namun setelah dimulainya pertandingan perlahan rasa kecemasan itu mulai menghilang dengan sendirinya dikarenakan sudah bisa menguasai lapangan dan sudah mulai mempelajari skill lawan bertanding. Namun juga ada informan yang tidak merasa cemas sama sekali di karenakan sudah merasa

⁴⁸ Nurlela, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

⁴⁹ Akbar, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

⁵⁰ Sakti, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

percaya diri dan melakukan latihan yang sangat cukup sehingga mempunyai performa saat bertanding dan meyakinkan akan memenangkan pertandingan.

Apabila atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat diatasnya atau lebih unggul daripada dirinya, maka dalam hati kecil atlet tersebut telah timbul pengakuannya akan ketidak mampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, ia makin menyalahkan diri sendiri.

Kecemasan yang dirasakan jantung berdegup kencang tetapi tidak berlangsung lama karna informan mencoba untuk mensugesti dirinya sendiri untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan, karena informan sudah menguasai jalannya pertandingan dan kelemahan lawan.

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejalanya pun tiap individu berbeda. Cemas atau takut merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

Kecemasan adalah hal yang wajar dan alami terjadi dalam kehidupan manusia, apapun dimanapun dan kapan pun pasti terjadi dan selalu menyertai hati manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah: detak jantung makin cepat, berkeringat dingin pada tangan dan kaki, gangguan pada perhatian dan konsentrasi, keseringan buang air kecil, menurunnya rasa percaya diri, dan menurunnya performa pada pemain, dan sebagainya. Apabila seseorang menghadapi keadaan yang berbahaya dan menakutkan, maka jantungnya akan berdegup lebih kencang, mulutnya kering dan telapak tangan yang berkeringat maka reaksi seperti itu merupakan reaksi dari kecemasan.

Sebagaimana dari hasil wawancara Feby Amaliah menjelaskan bahwa:

“yah sering merasakan jantung berdegup lebih kencang ketika bermain, biasa penyebabnya karena atmosfer pertandingan yang cukup sengit disertai teriakan penonton yang buat ka cemas sehingga berdampak pada performa permainan yang membuat saya takut melakukan kesalahan”.⁵¹

Sebagaimana dari hasil wawancara Noor Annisa menjelaskan bahwa:

“saya merasakan jantung berdegup kencang kalau performa lawan lebih okay dibanding tim saya, bisa dilihat dari pemasangan (*warning up*) tim lawan sama kadang juga biar baru dari bajunya diliat na maselang memang maki”.⁵²

Sebagaimana dari hasil wawancara Muh.Arif menjelaskan bahwa:

“jantung saya berdegup kencang ketika melihat kuantitas penonton membeludak dan suara teriakan penonton yang dapat menanggu konsentrasi dan membuat performa saya menurun”.⁵³

Dari hasil wawancara oleh informan saat melakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa jantung berdegup kencang ketika mengalami kecemasan, berbagai faktor yang dapat membuat rasa cemas tersebut membuat performa para pemain merasa terganggu sehingga dapat menurunkan performa pemain pada saat bertanding. Penonton yang lumayan banyak memang salah satu faktor kuat mengapa seseorang merasa kaget atau jantung berdegup kencang, bisa jadi karena merasa takut kalah dalam pertandingan, takut melakukan kesalahan, apalagi sorakan-sorakan penonton yang sangat mengganggu konsentrasi pemain.

Massa penonton, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Pengaruh mereka terhadap atlet bisa dalam bentuk negatif seperti; tindakan agresif berupa cemoohan terhadap atlet itu sendiri, disamping pengaruh yang merugikan, adapula pengaruh yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa masih ada yang

⁵¹ Feby Amaliah, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

⁵² Noor Annisa, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022

⁵³ Muh.Arif anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022

mendukungnya dan selanjutnya secara berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan kembali dan melanjutkan penampilan yang lebih baik.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Gunarsa yang menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau telalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil.⁵⁴

Sebagaimana hasil wawancara Nurlela menjelaskan bahwa:

“Perasaan saya sebelum pertandingan dimulai, saya selalu merasa cemas yang membuat kaki dan tangan saya merasa dingin dan sering membuang air kecil,, apalagi ketika melihat lawannya yang saya sudah tau kemampuannya yang membuat saya cemas dan mental saya down. Saya merasa malu dengan kemampuan saya ketika nantinya bertanding yang membuat performa saya buruk pada saat bertanding”.⁵⁵

Perasaan cemas yang dimiliki informan berpengaruh terhadap kaki dan tangannya terasa dingin apalagi sebelum pertandingan informan sering ingin buang air kecil yang disebabkan lawannya yang ia sudah ketahui skill dan cara permainnya yang membuat performanya buruk.

Berbeda dengan Feby Amaliah yang menjelaskan bahwa:

“ketika bertanding saya hampir sama sekali tidak pernah merasakan tangan dan kaki yang dingin baik itu ketika sebelum dan setelah melakukan pertandingan

⁵⁴ Gunarsa, D.S. *Psikologi Olahraga Prestasi*. (Jakarta: PTBPK Gunung Mulia, 2004), h.17.

⁵⁵ Nurlela anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022

mungkin karena pemanasan yang dilakukan sebelum bertanding jadi tidak merasakan dingin apapun”.⁵⁶

Perasaan informan yang tidak pernah merasakan tangan dan kaki yang dingin dikarenakan melakukan pemanasan yang cukup sehingga mencegah kaki dan tangannya merasa dingin akibat merasa cemas.

Dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilan pun akan terpengaruh (tentunya lebih buruk) dengan akibat permainan atau penampilan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru.

Gunarsa mengatakan bahwa jika seorang atlet pada dasarnya memiliki kecemasan yang tinggi, maka kecemasan yang ia miliki akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk dapat berpenampilan baik. Secara teoretis, seorang atlet yang didominasi oleh kecemasan dapat mengubah gambaran kepribadiannya tersebut melalui berbagai pengalaman positif tertentu, seperti meraih sukses terus menerus. Namun, pada kenyataannya, hal tersebut tidak mudah terjadi.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Nur Ichsan Rustam yang mengatakan bahwa:

“saya kadang merasa konsentrasi saya terganggu ketika diteriaki oleh penonton lawan yang terkadang meneriaki sampai ke menghina fisik tim saya yang dapat menyakitkan hati sehingga membuat kurangnya percaya diri”.⁵⁷

Berbeda dengan Noor Annisa yang mengatakan bahwa:

“Ketika bertanding saya selalu fokus dan menghiraukan apapun yang dikatakan penonton sehingga saya dapat mengatur konsentrasi saya, karena saya merasa saya mampu dan tim saya selalu memberi semangat yang

⁵⁶ Febi Amaliah anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022

⁵⁷ Nur Ichsan Rustam, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022

membara, di tambah percaya diri yang sangat penting dimiliki setiap pemain agar performa saat bermain menjadi baik”.⁵⁸

Berdasarkan hasil wawancara informan dapat di simpulkan bahwa gangguan konsentrasi paling kuat disebabkan oleh penonton, selain itu penonton dalam jumlah yang banyak dapat menyebabkan informan merasa yang berdampak kecemasan membuat pemain *down* mentanyl dan tidak percaya diri, dapa dilihat bahwa sebelum pertandingan informan selalu melihat sekeliling lapangan dan penonton yang menyaksikan pertandingan. namun tidak semua orang mengalami gangguan konsentrasi saat melakukan pertandingan disebabkan dapat mengatur konsentrasi yang ia miliki, percaya diri dan dukungan tim dapat memberikan semangat.

Dampak kecemasan merupakan suatu keadaan yang menggonggongkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang nampak, sehingga dapat menimbulkan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.

Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Kecemasan juga merupakan ketakutan/keprihatinan, tegang, atau rasa gelisah yang berasal dari antisipasi bahaya, sumber yang sebagian besar tidak dikenali atau yang tak dikenal. Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda

⁵⁸ Noor Annisa, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022

Dampak kecemasan ringan dihubungkan dengan ketengangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang lebih waspada serta meningkatkan ruang persepsinya. Tingkat kecemasan sedang menjadikan seseorang untuk terfokus pada hal yang dirasakan penting dengan mengesampingkan aspek hal yang lain, sehingga seseorang masuk dalam kondisi perhatian yang selektif tetapi tetap melakukan suatu hal tertentu dengan terarah. Tingkatan kecemasan berat dapat menyebabkan seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang lebih terperinci, spesifik serta tidak dapat berpikir tentang perihal lain serta akan memerlukan banyak pengarahan agar dapat memusatkan perhatian pada suatu objek yang lain.⁵⁹

Kecemasan dalam pertandingan akan mengakibatkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu penampilan dan pelaksanaan pertandingan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap informan, menunjukkan bahwa dampak dari kecemasan yang dialami menyebabkan munculnya reaksi-reaksi seperti berkurangnya konsentrasi dalam pertandingan dan fisik menjadi mudah lelah. Hal ini menyebabkan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang. Munculnya gangguan kecemasan yang kompleks pada atlet membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian atlet menjadi terpecah-pecah pada saat yang bersamaan yang menyebabkan atlet harus menggunakan energi yang berlebihan untuk mencapai keadaan psikofisik yang seimbang. Penggunaan energi berlebihan menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk. Gunarsa menyatakan, pemakaian energi atlet yang sedang mengalami cemas berlebih menjadi boros. Ketika dalam kondisi kelelahan dan kehilangan fokus, informan mengatakan akan lebih rentan melakukan kesalahan-kesalahan teknis dalam pertandingan yang tidak seharusnya dilakukan.

⁵⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 78-79

Dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregang otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, sehingga penampilan atau permainan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru.

Kepercayaan diri berpengaruh pada manusia, kepercayaan diri cenderung berubah, hal ini tergantung pada pengalaman dalam hubungan interpersonal, namun demikian pengalaman tidak hanya memberikan umpan balik yang positif saja, bila umpan balik yang diterima positif maka kepercayaan diri akan membaik, sebaliknya jika umpan balik yang diterima negatif maka kepercayaan diri akan turun. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri kategori Tinggi memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, optimis dan gembira serta tidak membutuhkan dorongan dari orang lain. Ketergantungan terhadap penilaian orang lain merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri.

Sebagaimana hasil wawancara Muh Arif mengatakan bahwa:

“saya sebelum bertanding itu kadang tidak percaya diri kalaw semisal saya liat lawan ku bagus semua *style* atau penmpilan bajunya kadang ka *inseciure*. Tapi kalaw setelah main ma baru tidak tong ji bagai mana sekali caranya main yah percaya diri maka ku rasa dan yakin ka pasti bisa menang kalau percaya diri maka”.⁶⁰

Dari hasil wawancara oleh informan menurutnya kepercayaan diri itu penting. Memang di awal pertandingan informan merasa kurang percaya diri disebabkan factor penampilan lawan, namun saja penampilan seseorang tidak menjamin bahwa kemampuan diatas, dengan adanya percaya diri maka informan merasa bisa dan akan memenagkan pertandingan tersebut.

⁶⁰ Muh Arif, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022

⁶¹Bentuk-bentuk kecemasan terbagi menjadi tiga yaitu phobia, Kecemasan Anxiety dan Panic Disorder. Diantara bentuk-bentuk kecemasan tersebut Kecemasan Anxiety yang berpengaruh pada kecemasan bertanding. Selaras dengan pernyataan Freud yaitu Gangguan anxiety merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, irasional, dan tidak secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas.

Menurut Freud ada tiga bentuk kecemasan diantaranya; pertama, kecemasan realistic atau kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan. Kecemasan semacam ini menjadi sifat dari seseorang yang gelisah, yang selalu menganggap bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi dan derajat kecemasannya sangat tergantung kepada ancaman nyata. Kedua, kecemasan neurotik adalah rasa takut kalau pemikirannya akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum. Ketiga, kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang yang hati nuraninya cukup berkembang cenderung merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral

Selaras dengan psikologi olahraga yang menjelaskan kejiwaan yang diterapkan dalam dunia olahraga dan bidang olahraga, yang di dalamnya terdapat keterampilan psikologis dan sangat berpengaruh pada penampilan atlet saat bertanding. Berbicara mengenai psikologi olahraga tidak akan lepas kaitannya dengan keterampilan psikologis yang dimiliki oleh atlet. Keterampilan psikologis yang dimiliki oleh setiap individu ataupun atlet memiliki perbedaan. Keterampilan psikologis juga merupakan salah satu aspek yang dapat menunjang keberhasilan atlet dalam berolahraga.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan istilah self-efficacy menurut Bandura yang menyatakan bahwa suatu keyakinan seseorang terhadap dirinya bahwa ia

memiliki kemampuan dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu keberhasilan tertentu.⁶²

Jika ditinjau dalam perspektif islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah kepada hambanya. Padahal di dalam Al-qur'an dijelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada hambanya melebihi batas kemampuan Q.S Al-baqoroh 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّكَ مُوَلِّئُنَا فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

Terjemahannya :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”.

Dari kutipan ayat diatas, dapat dipahami bahwa sebenarnya manusia tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa terhadap dirinya, Karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan ataupun ujian sesuai dengan kapasitas kemampuan manusia itu sendiri. Sehingga dapt ditarik kesimpulan bahwa kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Kemudian islam juga

⁶² Muh. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S: *Teori-Teori Psikologi*. Cet.II, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2018). ",h.73.

menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan yang di berikan Allah kepada hambanya agar selalu betaqwa dan mendekati diri kepada Allah dan apabila hambanya mampu melewati cobaan atau ujian tersebut, maka Allah akan memberikan mereka balasan yang setimpal dan menggolongkan kedalam golongan orang-orang yang sabar.

C. Analisis Strategi Penyelesaian Kecemasan Bertanding Anggota Voli PORMA IAIN Parepare ?

Setiap atlet yang mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan memiliki upaya dan strategi untuk mengatasi hal tersebut agar berdampak positif terhadap penampilannya di atas lapangan. Mengatasi kecemasan berlebihan menjadi teknik yang harus dipelajari, terutama oleh atlet pemula. Berlaga di kompetisi besar terkadang memengaruhi mental seorang atlet. Kadang, para atlet ini merasa kecil hati dan tidak percaya diri. Bahkan, beberapa di antaranya mengalami rasa cemas dan tekanan yang luar biasa. Memang, rasa cemas harus dimiliki untuk membuat seorang atlet tetap waspada pada kemungkinan-kemungkinan buruk yang bisa saja terjadi.

Kecemasan merupakan hal yang umum terjadi pada atlet. Namun terkadang kecemasan muncul berlebihan sehingga mengganggu performa atlet sehingga dapat menurunkan prestasi atlet. Untuk itu kecemasan pada atlet perlu diatasi. Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada atlet. Salah satunya adalah melalui pendekatan kognitif. Pendekatan kognitif dapat dilakukan melalui (1) konseling suportif baik secara individual maupun kelompok, (2) psikoterapi seperti terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavior Therapy/CBT*), *Eye Movement Desensitization Reprocessing* (EMDR) yang dimodifikasi dalam sesi tunggal, dan *Solution Focused Therapy*, (3) teknik stabilisasi emosi, misalnya, *Positive Screen Technique* atau teknik imajeri positif, teknik *Container*,

teknik *LightStream* (Shapiro,2001), teknik *Cypos* dan teknik-teknik relaksasi seperti teknik Relaksasi Otot, serta (4) latihan *Positive Self-talk*.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis berikan kepada anggota voli PORMA IAIN Parepare, pertanyaan yang penulis ajukan mengenai strategi menghadapi kecemasan bertanding.

1. Dari hasil wawancara informan yang bernama Akbar penulis dapat menyimpulkan bahwa strategi yang dilakukan Akbar dalam menghadapi kecemasan bertanding yaitu dengan cara mempelajari lawan.
2. Dari hasil wawancara informan yang bernama Noor Annisa penulis dapat menyimpulkan bahwa strategi yang dilakukan Noor Annisa dalam menghadapi kecemasan bertanding yaitu dengan cara memahami kondisi pertandingan dan membaca lawan baru.
3. Dari hasil wawancara beberapa informan yang bernama Akbar dan Nurlela penulis dapat menyimpulkan bahwa strategi yang dilakukan dalam menghadapi kecemasan bertanding yaitu dengan fokus mengontrol emosi.
4. Dari wawancara informan yang bernama Muh. Arif penulis dapat menyimpulkan bahwa strategi yang dilakukan dalam menghadapi kecemasan bertanding yaitu dengan cara fokus pada pertandingan bukan kemenangan.
5. Dari hasil wawancara beberapa informan yang bernama Nur Ichsan, Masna dan Feby penulis dapat menyimpulkan bahwa strategi yang dilakukan dalam menghadapi kecemasan bertanding yaitu terus bergerak , berfikir positif dan percaya diri.

Strategi mempelajari lawan dilakukan atlet dengan tujuan untuk mempelajari kekuatan dan kelemahan lawan dari pengalaman.. Atlet diharapkan 90% dapat mengetahui apa kekuatan dan kelemahan lawan. Bayangkan kembali apa yang telah

diperbuat atau dicapai oleh lawan pada berbagai pertandingan sebelumnya, dan tentukan strategi apa yang harus dilakukan untuk menghadapi lawan tersebut.

Sebagaimana hasil wawancara Akbar yang menyatakan bahwa:

“kalau saya pribadi strategi ku menghadapi lawan itu pas mulai mi pertandingan saya liat-liati memang mi yang mana jago yang mana yang kurang jago, jadi kalau saya tau mi itu, bakalan saya kasi terus mi bolaku mengarah ke situ yang kurang jago e. saya Tanya mi juga tim ku untuk kontak atau kasi kena terus itu lawan e”.⁶³

Dari hasil wawancara informan dapat diketahui bahwa menurutnya mempelajari lawan itu sangat penting di jadikan strategi untuk memenangkan pertandingan karena dengan mengetahui apa kekuatan dan kelemahan lawan bisa membuat timnya dapat mencetak skor dengan mudah. Mengetahui kelemahan lawan juga dapat membuat lawan merasa gugup, apalagi mengetahui lawan tersebut skillnya terbilang rendah jadi lebih mudah untuk melakukan kesalahan sehingga setiap bola harus mengenai lawan tersebut dan menghindari memberikan bola kearah lawan yang terbilang jago.

Atlet dalam pertandingan biasanya dihadapkan dengan lawan tanding baru, sebelum atlet bertanding dengan lawan baru perlu menerapkan strategi dengan cara membaca lawan. Strategi ini penting karena atlet/pelatih dapat menilai lawan baru dengan cepat, misalnya melihat bagaimana cara lawan berdiri, menilai bahasa tubuhnya, sehingga atlet mengetahui apakah lawan benar-benar siap untuk bertanding atau belum. Atlet biasanya menggunakan berbagai informasi untuk mengeksploitasi kelemahan-kelemahan lawan.

Sebagaimana hasil wawancara Noor Annisa yang mengatakan bahwa:

“sebelum pertandingan biasanya to diliat memang lawan e apalagi kalaw belum pernah di lawan sebelumnya, semisal kalau pemalu, itu pendukung ta yang datang menonton, disuruh terus teriaki wi supaya kacau i permainannya, dan juga biasanya pelatih ta, sebelum bertanding na Tanya ki informasi yang na dapat misalnya lawan ta ada pemainnya yang tidak pintar

⁶³ Akbar, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

ma jari-jari, jadi na suruh ki passing bola e di atas kepalanya, atau lawan ta full caranya kalau ma smash i, jadi di usahakan i untuk blok terus smashnya supaya tidak masuk ki bolanya lawan e.”⁶⁴

Dari hasil wawancara informan menurutnya untuk lawan yang baru atau belum pernah sama sekali bertemu di pertandingan, strateginya mencari informasi tentang lawan tersebut, dan memanfaatkan penonton untuk mengganggu konsentrasi lawan, di tambah tim yang kompak dan pelatih yang terus mendukung dan memberikan strategi menghadapi lawan.

Fokus mengontrol emosi dalam hal ini yaitu mengontrol kemampuan dalam berkonsentrasi pada saat bertanding, sehingga atlet mampu mengeluarkan kemampuan maksimalnya. Fokus pada taktik dan strategi atlet akan dengan mudah mengabaikan beberapa hal yang menjadi sumber kecemasan, baik itu dari luar maupun dari dalam, dengan memahami dan berfokus pada strategi sekaligus kekuatan tim maupun kekuatan individu, pemain akan menemukan rasa percaya diri untuk menjalani pertandingan.

Sebagaimana hasil wawancara Nurlela yang menjelaskan bahwa:

“kadang dalam suatu pertandingan upaya atau strategi itu mengontrol emosi, karena kadang tong tu kalaw jauh mi tertinggal skor ta baru ada tong mi teman ta yang salah terus pasti ki emosi liat i, jadi strategi ta na suruh ki pelatih kontrol emosi ta, sabar dan semangati terus tim ta supaya terbangun lagi semangat supaya dapat ki kejar kembali ketertinggalan skor ta.”⁶⁵

Dari hasil wawancara oleh informan menurutnya keadaan emosi pasti saja terjadi dalam suatu pertandingan, apalagi ketika skor jauh tertinggal dan melihat anggota tim yang sering melakukan kesalahan itu terkadang dapat membuat informan emosi, namun dengan mengontrol emosi tersebut dan saling menyemati dalam satu tim dapat menjadi strategi menghadapi situasi tersebut.

⁶⁴ Noor Annisa, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

⁶⁵ Nurlela, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

Atlet harus belajar untuk memahami kondisi lingkungan, dan berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan kondisi lapangan untuk menerima berbagai tuntutan dalam pertandingan. Proactive Psychological Strategies Proaktif kepercayaan diri dan memelihara konsentrasi secara proaktif. Atlet yang proaktif akan menggunakan keterampilannya dalam mengantisipasi apa yang mereka butuhkan.

Bergerak dengan aktif akan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Bergerak akan membantu mengalihkan perhatian. Pemanasan bisa menjadi solusi agar para pemain tetap bergerak. Pemanasan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas untuk menyiapkan otot, tapi juga untuk menyiapkan mental agar tidak tegang. Orang yang tegang akan membuat otot-otot tubuh menjadi kaku. Demikian juga sebaliknya, orang yang hanya berdiam diri akan menyebabkan otot kaku, otot yang kaku cenderung membuat orang untuk berandai-andai. Untuk itu, menggerakkan otot akan membantu mengurangi rasa cemas.

Sebagaimana hasil wawancara Sakti menjelaskan bahwa:

“saat bertanding di dalam lapangan itu harus ki rajin bergerak, biar bola jauh harus ki kejar supaya bisa ki memenangkan pertandingan, karena terkadang ada tong tu orang biar 2 langkah mi dari dia tidak mau mi bergerak kejar bola e, jadi susah kalau kurang gerakan, harus ki lincah dalam pertandingan, biar sampai ta jatuh harus to dikejar bola e.”⁶⁶

Fokus pada pertandingan bukan kemenangan dengan mengeluarkan segala kemampuan yang dimiliki atlet, jangan memikirkan kemenangan dalam bertanding, dengan memikirkan kemenangan maka atlet akan merasa terbebani sehingga kecemasan dapat muncul. Hal tersebut dapat mempengaruhi performance atlet. Keluarkan kemampuan yang dimiliki dalam bertugas dipertandingan hal tersebut yang harus dilakukan atlet.

Sebagaimana hasil wawancara Muh Arif menjelaskan bahwa:

“terkadang itu pelatih kalaw na tau kalau jauh skor ta na semangat ki baru na tanam di mensed ta untuk fokus saja dulu urusan menang tidaknya

⁶⁶ Sakti, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

belakangan pi yang penting harus ki berusaha dulu, insyaallah menang jaki kalau berusaha”.⁶⁷

Dari hasil wawancara informan menurutnya dalam melakukan suatu pertandingan fokus adalah kunci utamanya dimana ketika informan fokus semua kendala di lapangan bisa teratasi dengan mudah.

Setelah pertandingan berakhir seorang atlet akan merasa jauh lebih tenang sehingga atlet sudah tak lagi bermain dilapangan dengan ketidak peduliannya bahwa timnya menang atau kalah yang penting seorang atlet sudah menyelesaikan tugasnya bertanding sehingga atlet merasa terbebas dari permasalahan dalam dirinya, namun sebenarnya seorang atlet merasa kecewa dan tidak memaksimalkan dalam sebuah pertandingan itu karena kurangnya pelatihan mental dan kurang bermain dalam turnamen-turnamen biasa seperti tarkam dan sebagainya untuk salah satu pelatihan mental

Atlet membuat kata-kata positif pada diri sendiri, atlet harus belajar berbicara pada dirinya sendiri dengan mengatakan kalimat-kalimat yang bersifat positif. Kalimat seperti “saya pasti bisa”, “saya mampu menang”, kalimat tersebut mampu mengurangi kecemasan atlet dan menambah kepercayaan diri dalam bertanding.

Sebagaimana hasil wawancara Nur Ihsan Rustam menyatakan bahwa:

“strategi ku itu saya dengan percaya diri dengan kemampuan saya karena sebelum bertanding pastinya sudah memaksimalkan latihan, jadi sangat yakin dengan pertandingan yang akan ku hadapi, apalagi teman 1 tim ku itu sudah lama mi main terus sama. Jadi pasti percaya diri dengan kemenangan saat bertanding nantinya.”⁶⁸

Sama halnya dengan Masna yang menyatakan bahwa:

“percaya diri adalah strategi ku ketika menghadapi suatu pertandingan, apalagi diberi kepercayaan oleh pelatih dan diberi latihan yang luar biasa supaya pas bertanding bisa memenangkan pertandingan dan membuat orang-orang bangga, jadi sangat penting itu percaya diri, karena lawaupun

⁶⁷ Muh. Arif, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

⁶⁸ Nur Ihsan Rustam, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

pintar ki, sering ki latihan, tapi kalau kurang percaya diri bakalan rugi semua itu latihan karena sudah down duluan mi.”⁶⁹

Dari hasil wawancara informan dapat diketahui bahwa menurutnya percaya diri merupakan strategi menghadapi pertandingan, dengan adanya kepercayaan diri dapat membuat seseorang menjadi semangat, ditambah dengan memiliki kepercayaan diri membuat informan jauh dari rasa cemas pada saat bertanding apalagi ketika dibarengi dengan latihan yang rutin dan serius, karena apabila merasa kurang percaya diri, sepintar dan sejago apapun skill pertandingan akan buyar tanpa adanya rasa percaya diri.

Orang yang memiliki self-efficacy yang tinggi tidak akan mudah merasa down ketika sedang dihadapkan dengan tugas yang sulit. Karena, individu yang telah memiliki self-efficacy yang tinggi selalu menganggap bahwa tugas yang sulit adalah sebuah tantangan yang harus dihadapi.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kondisi kepribadian yang penuh percaya diri atau sebaliknya merupakan suatu kondisi yang sudah tersimpan dan terprogram didalam batin bawah sadar. Segala sesuatu yang sudah terprogram di dalam batin bawah sadar, baik positif atau negatif akan menjadi suatu kecenderungan yang kuat dan otomatis mempengaruhi seseorang.

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menaggulangi suatu dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Rasa percaya diri secara sederhana

⁶⁹ Masna, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan

Percaya diri merupakan modal dasar mengembangkan aktualisasi diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Semetara itu, kurang percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri, jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi orang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dengan orang lain.

Sebagaimana hasil wawancara Feby Amaliah menjelaskan bahwa: “yang saya lakukan adalah dengan berfikiran positif dan percaya diri karena dengan melakukan hal tersebut semuanya akan berjalan dengan baik dan santai. Dengan berfikir positif semua latihan dan strategi yang kita lakukan sebelum pertandingan akan mudah sehingga ketika kita bertanding dengan sendirinya memunculkan sikap yang percaya diri”.⁷⁰

Menurut informan berpikir positif akan membuat strategi yang telah direncanakan akan berjalan dengan baik dan latihan yang telah dipelajari sebelumnya akan memudahkan pertandingan serta memunculkan rasa percaya diri.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Schunk mendefinisikan self-efficacy merupakan keyakinan diri seseorang tentang apa yang telah dilakukan. Seseorang yang yakin kepada dirinya maka ia akan cenderung berusaha dalam mencapai tujuannya.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu. Dari hasil wawancara dan observasi yang diperoleh, informan merasa percaya diri dan optimis

⁷⁰ Feby Amaliah, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.

setelah mampu mengatasi kecemasan yang dihadapi sebelumnya. Ketika informan mampu mengatasi kecemasannya dengan baik maka akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi dan keyakinan diri yang kuat. Kepercayaan diri merupakan modal besar bagi atlet futsal, karena akan membentuk keyakinan dan menampilkan semua kelebihan yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana merasakan tentang diri sendiri, dan perilaku akan merefleksikan tanpa disadari.⁷¹



⁷¹Inge Pudjiastuti Adywibowo, “Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan” Referensial.Jurnal Pendidikan Penabur-No.15/Tahunke-9/Desember 2010.Jakarta,h.37.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan sebelumnya, membahas mengenai dampak kecemasan bertanding dan strategi menghadapi kecemasan beranding maka dapat peneliti simpulkan bahwa:

1. Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding yang dialami pada saat melakukan pertandingan yaitu berdampak pada turunnya skill performa permainan, merusak konsentrasi dan kondisi mental, serta atlet merasa kurang percaya diri pada saat bertanding. Dampak yang juga ditimbulkan dari kecemasan bertanding terhadap performa pemain yaitu seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; jantung berdegup ekstra cepat, dingin pada tangan dan kaki, gangguan pada perhatian dan konsentrasi, sering buang air kecil, menurunnya rasa percaya diri, menurunnya performa pemain.
2. Strategi Penyelesaian Kecemasan Bertanding yaitu dengan Evaluasi dan Perencanaan Strategi. Dalam mengevaluasi dan merencanakan strategi coping, biasanya seseorang menggunakan teknik yang memungkinkan dapat merencanakan strategi dengan efektif. Strategi tersebut adalah Mempelajari

lawan (*learning about opponents*), memahami kondisi (*understanding condition*), (membaca lawan baru (*Reading new opponents*), fokus mengontrol emosi, fokus pada pertandingan bukan kemenangan, terus bergerak, dan berfikir positif.

B. Saran

Untuk Atlet Voli disarankan dapat meningkatkan kepercayaan diri, mempelajari lawan dan pengelolaan emosi, yang dirasakan dengan cara seperti melakukan relaksasi sebelum bertanding atau mungkin dengan teknik-teknik tertentu yang dimiliki yang dapat membantu menampilkan performance di dalam pertandingan nanti. Buat diri menjadi nyaman dan setenang mungkin sebelum pertandingan dimulai. Strategi yang dibangun semoga dapat selalu memenangkan sebuah pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Komariah dan Djama'an Satori, 2017. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Akbar, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.
- Azwar, Saifuddi. 2010. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Erdiyanti, Yucky Putri et al., 2019. "Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal," *Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon*.
- Fakhrurri, Muhammad imam Imam. 2018. Skripsi : "*Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket*". Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Feby Amaliah, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.
- Gunarsa, D.S. *Psikologi Olahraga Prestasi*. (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), h.17.
- Gunawan Sandy, Ketua PORMA tahun 2021, *Wawancara* tanggal 28 Desember 2021.
- Inge Pudjiastuti Adywibowo, "Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan" Referensial. *Jurnal Pendidikan Penabur*-No.15/Tahun ke-9/Desember 2010. Jakarta, h.37.
- Juanda Ahmad. 2020. Skripsi : "*Survei Tingkat Kecemasan Bertanding Terhadap Atlet Futsal Sman 1 Watansoppeng*". Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Kurniawan. 2007. Skripsi : "*Pengaruh psy war terhadap tingkat kecemasan dan performa atlet bola basket pada tim bola basket (Stetsa Fantastic) sekolah menengah umum negeri 4 Malang*". Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik.

- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawawita S, Teori-Teori Psikologi, 78-79
- Margono, S. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Masna, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.
- Maya Khairani, Zulfan Maulana. 2017. “*Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga*”, *JIPT*, 5.1.
- Moleong, Lexy J. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya.
- Muh. Arif, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.
- Muh. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S: Teori-Teori Psikologi. Cet.II, (Jogjakarta: Ar- Ruzz Media, 2018). h.73.
- Muh. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S: Teori-Teori Psikologi. Cet.II, (Jogjakarta: Ar- Ruzz Media, 2018).”,h.73.
- Nasional, Departemen Pendidikan. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi ketiga*. Jakarta, Balai Pustaka.
- Noor Annisa, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian. Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya ilmiah*. Jakarta, Prenadamedia Group.
- Noor. Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya ilmiah)*. Jakarta, Prenadamedia Group.
- Nur Ihcsan Rustam, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.
- Nurlela, anggota PORMA IAIN Parepare, Wawancara oleh peneliti, di Basecamp PORMA, 9 Desember 2022.
- Pudjiastuti, Endang. 2012. “*Hubungan Self-Efficacy dengan Perilaku Mencontek Mahasiswa Psikologi*”, *Mimbar XXVIII. No.1*.

- Putri Ika. 2017. Skripsi :“ *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencasilat Indonesia (IPSI Semarang)*”. Semarang, Universitas Diponegori.
- Rahmat, Pupu Saeful. 2009. *Penelitian Kualitatif* (Jurnal Equilibrium Rini Risnawati S dan Muh. Nur Ghufron. “*Teori-Teori Psikologi*”).
- Rini Risnawati S dan Muh. Nur Ghufron. 2018. *Teori-Teori Psikologi*. Cet.II, Jogjakarta, Ar-Ruzz Media.
- Sri Lestari, Ratno Purnomo. 2010 “*Pengaruh Kepribadian, Self-Efficacy , dan Ocus Of Control terhadap Persepsi Kinerja Usaha Skala Kecil dan Menengah*”, *Bisnis dan Ekonomi* (JBE).
- Subagyo, P. 2011. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta : Rineka Kerja.
- Subaidi Agus. 2018 “*Self-Efficacy Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika*”, *Sigma* 1, no. 2.
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Uyun, Diva Minal. 2020. Skripsi : “*Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis di Kabupaten Jember*”. Jawa Timur: universitas muhammadiyah Jember.
- Wijaya, Febrian Sapta. 2013. Skripsi : “*Peran Psikologi terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada siswa kelas olahraga cabang sepak bola di SMP Negeri 13 Yogyakarta*”. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.



Surat Izin Meneliti Dari Kampus



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Amal Bakel No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor : B-~~2909~~ /In.39/FUAD.03/PP.00.9/12/2022

Parepare, 20 Desember 2022

Lamp : -

Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.
Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
Di-
Tempat

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare menerangkan bahwa:

Nama : MUAMMAR MUHAJIR
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 9 Mei 2000
NIM : 18.3200.057
Semester : IX (Sembilan)
Alamat : Desa Tapporang Kecamatan Batulappa Kabupaten Pinrang

Bermaksud melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Adapun judul Skripsi :

DAMPAK KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA PEMAIN VOLY ANGGOTA PERSATUAN OLAHRAGA MAHASISWA (PORMA) IAIN PAREPARE

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian di Wilayah Kota Parepare terhitung mulai bulan Desember 2022 s/d Januari 2023.

Demikian harapan kami atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr. Wb



Dekan,
Nurkidam, M.Hum
No. 19641231 199203 1 045

Surat Izin Penelitian Dari Pemerintah Kota





SRN IP0000142

**PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Veteran Nomor 28 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111. Email : dpmpstp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 142/IP/DPM-PTSP/2/2023

- Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
 3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

M E N G I Z I N K A N

KEPADA

NAMA : **MUAMMAR MUHAJIR**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **KAMPUNG BARU, KEC. BATU LAPPA, KABUPATEN PINRANG**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **DAMPAK KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA PEMAIN VOLI ANGGOTA PERSATUAN OLAHRAGA MAHASISWA (PORMA) IAIN PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **08 Februari 2023 s.d 08 Maret 2023**

- a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
- b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **09 Februari 2023**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM

Pangkat : **Pembina (IV/a)**

NIP : **19741013 200604 2 019**

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSRE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik





Surat Selesai Melakukan Penelitian



**BADAN PENGURUS HARIAN (BPH)
PERSATUAN OLAHRAGA MAHASISWA (PORMA)
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Sekretariat Gedung PKM IAIN Parepare, Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang Parepare, Hp (wa): 08571369542



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

NOMOR : 14/BPH/PORMA/IAIN/PR/III/2023

TANGGAL : 31 MARET 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Iswan Hidayat
Jabatan : Ketua PORMA IAIN Parepare
Alamat : Parepare

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Muammar Muhajir
Jabatan : 18.3200.057
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Universitas : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare
Judul skripsi : Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) Iain Parepare

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare pada tanggal 08 Februari 2023 s.d 08 Maret 2023.

Surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 31 Maret 2023

**Pengurus
PORMA IAIN Parepare**
Ketua Umum

Iswan Hidayat
NIM: 2020203870233004



Pedoman Wawancara Narasumber

Nama :

Nim :

Prodi :

1. Bagaimana perasaan anda ketika ingin bertanding?
2. Apakah anda merasakan kecemasan ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa?
3. Apakah anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa?
4. Apakah anda merasakan Dingin pada tangan dan kaki ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa?
5. Apakah anda merasakan gangguan pada perhatian dan kosenstrasi ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa?
6. Apakah anda merasakan sering buang air kecil ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa?
7. Apakah anda merasa turunnya rasa percaya diri ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa?
8. Mengapa kecemasan berdampak pada performa anda sebagai pemain voli?
9. Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan kecemasan saat bertanding?
10. Bagaimana strategi/Upaya anda sebagai pemain dalam menghadapi situasi cemas saat bertanding?

Data Mentah

Informan 1: AKBAR

| | |
|---------|---|
| Muammar | Assalamualaikum |
| Akbar | Waalaikum salam |
| Muammar | Mohon maaf mengganggu waktunya, hari ini saya akan mewawancarai sodara mengenai kecemasan dalam bertanding, sebelumnya bisa perkenalkan dirinya |
| Akbar | Oh bisa perkenalkan nama saya Akbar di Porma saya mengambil devisi Voli |
| Muammar | Baik pertanyaan pertama saya, “bagaimana perasaan anda ketika ingin bertanding?” |
| Akbar | rasa tertekan dan agak cemas |
| Muammar | Pertanyaan selanjutnya Apakah anda merasakan kecemasan ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Akbar | Cemas pada saat sebelum, namun pada saat berlangsungnya pertandingan sudah mulai menghilang rasa cemasnya karena sudah menguasai lapangan dan mulai mempelajari skill lawan |
| Muammar | Apakah anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Akbar | Nah kalau sebelum pasti iya, tapi kalau suda main perlahan itu hilang |
| Muammar | Apakah anda merasakan Dingin pada tangan dan kaki ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |

| | |
|---------|--|
| Akbar | TDK,biasa saja |
| Muammar | Apakah anda merasakan gangguan pada perhatian dan kosenstrasi ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Akbar | Alhamdulillah dari beberapa pertandingan tidak pernah |
| Muammar | Apakah anda merasakan sering buang air kecil ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Akbar | pernah karena sedikit khwair |
| Muammar | Apakah anda merasa turunnya rasa percaya diri ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Akbar | Alhamdulillah tidak pernah, tetap percaya diri dan optimis |
| Muammar | Mengapa kecemasan berdampak pada performa anda sebagai pemain voli? |
| Akbar | Kecemasan akan berdampak pada performa main karena ketika kita cemas pasti kita ragu dalam mengola bola, baik dari spike servis maupun passing |
| Muammar | Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan kecemasan saat bertanding? |
| Akbar | Dengan percaya diri dan percaya tim |
| Muammar | Bagaimana strategi/Upaya anda sebagai pemain dalam menghadapi situasi cemas saat bertanding? |

| | |
|---------|--|
| Akbar | kalau saya pribadi strategi ku menghadapi lawan itu pas mulai mi pertandingan saya liat-liati memang mi yang mana jago yang mana yang kurang jago, jadi kalau saya tau mi itu, bakalan saya kasi terus mi bolaku mengarah ke situ yang kurang jago e. saya Tanya mi juga tim ku untuk kontrak atau kasi kena terus itu lawan e”. |
| Muammar | Baik Cuma itu pertanyaan yang saya ajukan, terima kasih atas kerjasamanya. Assalamualaikum |
| Akbar | Sama-sama, wassalamualaikum |

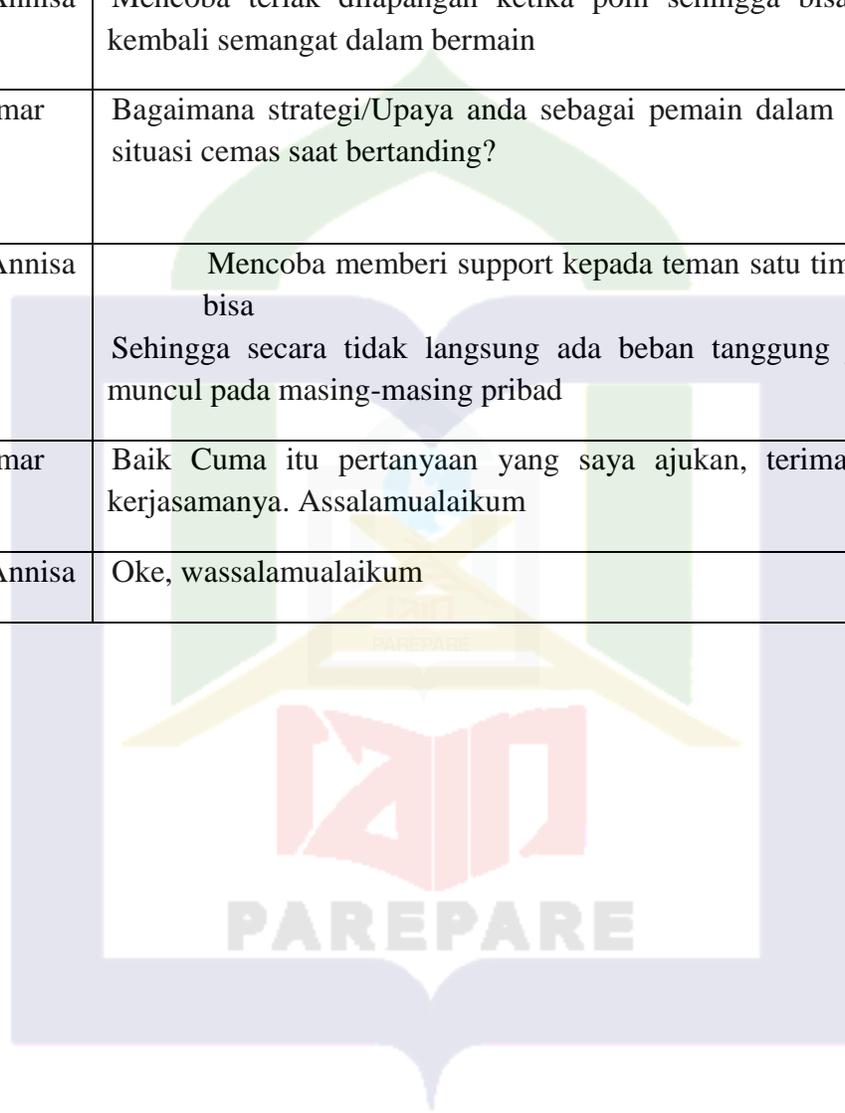


Informan 2: NOOR ANNISA

| | |
|-------------|--|
| Muammar | Assalamualaikum |
| Noor Annisa | Waalaikum salam |
| Muammar | Mohon maaf mengganggu waktunya, hari ini saya akan mewawancarai sodari mengenai kecemasan dalam bertanding, sebelumnya bisa perkenalkan dirinya |
| Noor Annisa | Baik perkenalkan nama saya Noor Annisa. |
| Muammar | Baik pertanyaan pertama saya, “bagaimana perasaan anda ketika ingin bertanding? |
| Noor Annisa | Kadang gugup ketika pertandingan itu pertandingan skala besar dan bergengsi |
| Muammar | Pertanyaan selanjutnya Apakah anda merasakan kecemasan ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Noor Annisa | Kadang merasa cemas tergantung pertandingannya, karena perasaan perasaan takut salah yang selalu terpikirkan saat bermain |
| Muammar | Apakah anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Noor Annisa | saya merasakan jantung berdegup kencang kalau performa lawan lebih okay dibanding tim saya, bisa dilihat dari pemasangan (<i>warning up</i>) tim lawan sama kadang juga biar baru dari bajunya diliat na maselang memang maki. |
| Muammar | Apakah anda merasakan Dingin pada tangan dan kaki ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |

| | |
|-------------|---|
| | |
| Noor Annisa | Sering, karena selalu memikirkan hal hal buruk yang bisa terjadi saat bertanding |
| Muammar | Apakah anda merasakan gangguan pada perhatian dan kosenstrasi ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Noor Annisa | “Ketika bertanding saya selalu fokus dan menghiraukan apapun yang dikatakan penonton sehingga saya dapat mengatur konsentrasi saya, karena saya merasa saya mampu dan tim saya selalu memberi semangat yang membara, di tambah percaya diri yang sangat penting dimiliki setiap pemain agar performa saat bermain menjadi baik” |
| Muammar | Apakah anda merasakan sering buang air kecil ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Noor Annisa | Yahh karena ketika berada dalam keadaan gugup pencernaan saya ikut terganggu termasuk tiba2 ingin buang air kecil |
| Muammar | Apakah anda merasa turunnya rasa percaya diri ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Noor Annisa | Yahh, ketika melihat kualitas pemain lawan diatas rata rata |
| Muammar | Mengapa kecemasan berdampak pada performa anda sebagai pemain voli? |
| Noor Annisa | Karena kecemasan dapat merubah kondisi mental saat bermain dan ketika kondisi mental berubah akan sangat berpengaruh pada gaya permainan |

| | |
|-------------|---|
| Muammar | Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan kecemasan saat bertanding? |
| Noor Annisa | Mencoba teriak dilapangan ketika poin sehingga bisa memompa kembali semangat dalam bermain |
| Muammar | Bagaimana strategi/Upaya anda sebagai pemain dalam menghadapi situasi cemas saat bertanding? |
| Noor Annisa | Mencoba memberi support kepada teman satu tim bahwa kita bisa Sehingga secara tidak langsung ada beban tanggung jawab yang muncul pada masing-masing pribadi |
| Muammar | Baik Cuma itu pertanyaan yang saya ajukan, terima kasih atas kerjasamanya. Assalamualaikum |
| Noor Annisa | Oke, wassalamualaikum |

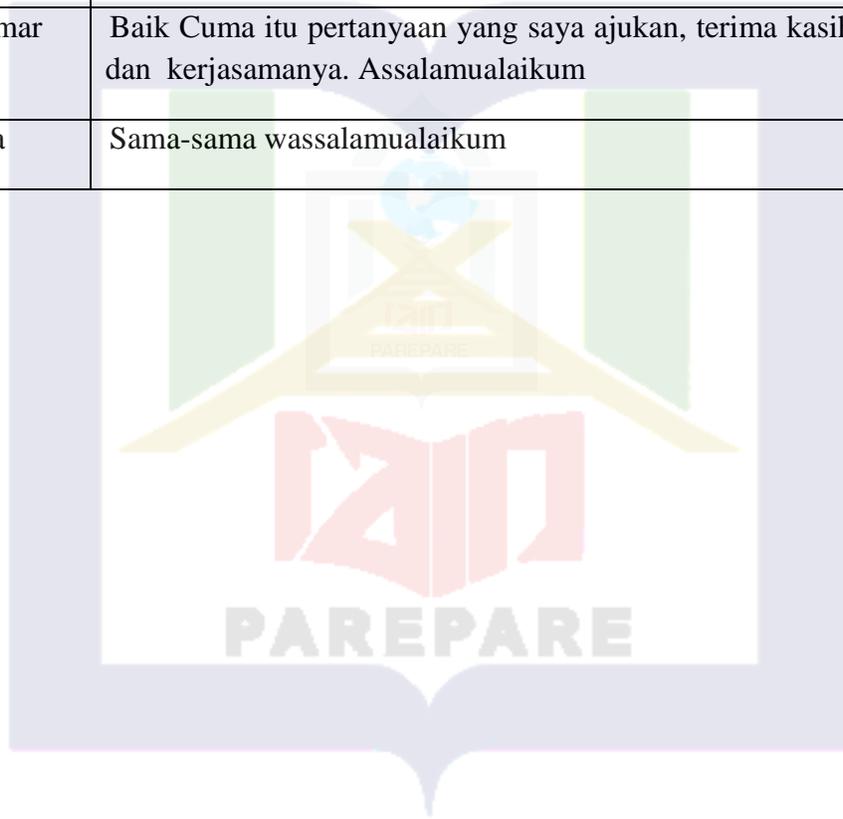


Informan 3: NURLELA

| | |
|-------------|--|
| Muammar | Assalamualaikum |
| Noor Annisa | Waalaikum salam |
| Muammar | Mohon maaf mengganggu waktunya, hari ini saya akan mewawancarai sodari mengenai kecemasan dalam bertanding, sebelumnya bisa perkenalkan dirinya |
| Nurlela | Baik perkenalkan nama saya Nurlela saya prodi BKI, dan devisi Voli di PORMA |
| Muammar | Baik pertanyaan pertama saya, “bagaimana perasaan anda ketika ingin bertanding? |
| Nurlela | Yah berubah-ubah kadang maselng kadang to tidak |
| Muammar | Pertanyaan selanjutnya Apakah anda merasakan kecemasan ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nurlela | Perasaan saya ketika ingin bertanding itu kadang saya merasakan cemas pada saat belum berlangsung pertandingan biasanya faktornya itu ketika melihat lawannya mempunyai badan besar dan penampilan yang membuat <i>Insecure</i> atau kurang percaya diri namun ketika berjalan suatu permainan rasa cemas dengan sendirinya menghilang |
| Muammar | Apakah anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nurlela | Kadang" ji apalagi kalo jago lawan e |
| Muammar | Apakah anda merasakan Dingin pada tangan dan kaki ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |

| | |
|---------|---|
| Nurlela | Perasaan saya sebelum pertandingan dimulai, saya selalu merasa cemas yang membuat kaki dan tangan saya merasa dingin dan sering membuang air kecil,, apalagi ketika melihat lawannya yang saya sudah tau kemampuannya yang membuat saya cemas dan mental saya down. Saya merasa malu dengan kemampuan saya ketika nantinya bertanding yang membuat performa saya buruk pada saat bertanding |
| Muammar | Apakah anda merasakan gangguan pada perhatian dan kosenstrasi ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nurlela | Kalau maselang ka Baru ka merasa konsentrasi ku tidak bagus |
| Muammar | Apakah anda merasakan sering buang air kecil ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nurlela | Yahh seperti yang sebelum saya katakana tadi saya serig buang air kecil apalagi ketika melihat lawan yang ku tau memang mi kemampuannya |
| Muammar | Apakah anda merasa turunnya rasa percaya diri ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nurlela | tidak turun ji rasa percaya diriku kalau persiapan e bagus |
| Muammar | Mengapa kecemasan berdampak pada performa anda sebagai pemain voli? |
| Nurlela | karena kecemasan dpat merusak konsentrasi |
| Muammar | Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan kecemasan saat bertanding? |

| | |
|---------|---|
| Nurlela | berfikir positif yakin akan menang dan menenangkan diri sendiri |
| Muammar | Bagaimana strategi/Upaya anda sebagai pemain dalam menghadapi situasi cemas saat bertanding? |
| Nurlela | kadang dalam suatu pertandingan upaya atau strategi itu mengontrol emosi, karena kadang tong tu kalaw jauh mi tertinggal skor ta baru ada tong mi teman ta yang salah terus pasti ki emosi liat i, jadi strategi ta na suruh ki pelatih kontrol emosi ta, sabar dan semangat ta terus tim ta supaya terbangun lagi semangat supaya dapat ki kejar kembali ketertinggalan skor ta. |
| Muammar | Baik Cuma itu pertanyaan yang saya ajukan, terima kasih atas waktu dan kerjasamanya. Assalamualaikum |
| Nurlela | Sama-sama wassalamualaikum |

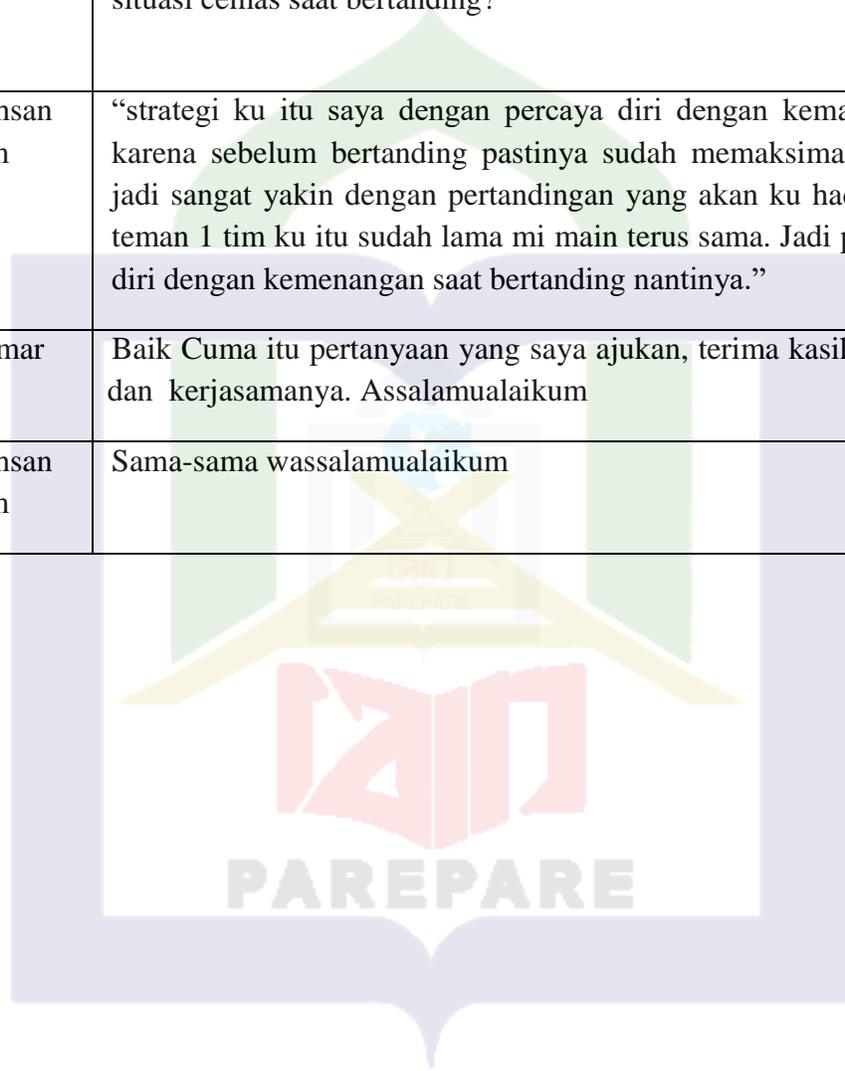


Informan 4: NUR ICHSAN RUSTAM

| | |
|-------------------|--|
| Muammar | Assalamualaikum |
| Nur Ichsan Rustam | Waalaikum salam |
| Muammar | Mohon maaf mengganggu waktunya, hari ini saya akan mewawancarai sodara mengenai kecemasan dalam bertanding, sebelumnya bisa perkenalkan dirinya |
| Nur Ichsan Rustam | nama saya Nur Ichsan Mustam saya devisi Voli di PORMA |
| Muammar | Baik pertanyaan pertama saya, “bagaimana perasaan anda ketika ingin bertanding?” |
| Nur Ichsan Rustam | Selalu dengan keadaan siap |
| Muammar | Pertanyaan selanjutnya Apakah anda merasakan kecemasan ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nur Ichsan Rustam | Merasa bangga ka dengan diri ku sendiri, namun kadang ka merasa cemas ketika ingin bertanding apalagi itu skala pertandingan skala besar dan bergengsi |
| Muammar | Apakah anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nur Ichsan Rustam | Terkadang ji, tapi tidak terlalu sering |
| Muammar | Apakah anda merasakan Dingin pada tangan dan kaki ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |

| | |
|----------------------|---|
| | |
| Nur Ichsan Rustam | Tidak karena sama seperti sebelumnya selalu siap |
| Muammar | Apakah anda merasakan gangguan pada perhatian dan kosenstrasi ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nur Ichsan Rustam | saya kadang merasa konsentrasi saya terganggu ketika diteriaki oleh penonton lawan yang terkadang meneriaki sampai ke menghina fisik tim saya yang dapat menyakitkan hati sehingga membuat kurangnya percaya diri”. |
| Muammar | Apakah anda merasakan sering buang air kecil ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nur Ichsan Rustam | Tidak, karena sudah terbiasa bertanding |
| Muammar | Apakah anda merasa turunnya rasa percaya diri ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Nur Ichsan Rustam | Tidak karena sudah mempersiapkan dengan matang latihan |
| Muammar | Mengapa kecemasan berdampak pada performa anda sebagai pemain voli? |
| Nur Ichsan Rustam | Karena merasa cemas adalah suatu bentuk sikap kurang percaya diri sebagai pemain voli |
| Muammar | Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan kecemasan saat bertanding? |

| | |
|----------------------|---|
| | |
| Nur Ichsan Rustam | Dengan percaya diri dan fokus dalam bertanding |
| Muammar | Bagaimana strategi/Upaya anda sebagai pemain dalam menghadapi situasi cemas saat bertanding? |
| Nur Ichsan Rustam | “strategi ku itu saya dengan percaya diri dengan kemampuan saya karena sebelum bertanding pastinya sudah memaksimalkan latihan, jadi sangat yakin dengan pertandingan yang akan ku hadapi, apalagi teman 1 tim ku itu sudah lama mi main terus sama. Jadi pasti percaya diri dengan kemenangan saat bertanding nantinya.” |
| Muammar | Baik Cuma itu pertanyaan yang saya ajukan, terima kasih atas waktu dan kerjasamanya. Assalamualaikum |
| Nur Ichsan Rustam | Sama-sama wassalamualaikum |



Informan 5: FEBY AMELIA

| | |
|-------------|---|
| Muammar | Assalamualaikum |
| Feby Amelia | Waalaikum salam |
| Muammar | Mohon maaf mengganggu waktunya, hari ini saya akan mewawancarai sodari mengenai kecemasan dalam bertanding, sebelumnya bisa perkenalkan dirinya |
| Feby Amelia | Baik nama saya Feby Amelia |
| Muammar | Baik pertanyaan pertama saya, “bagaimana perasaan anda ketika ingin bertanding?” |
| Feby Amelia | Perasaanku ketika ingin bertanding rasa kecemasan selalu muncul |
| Muammar | Pertanyaan selanjutnya Apakah anda merasakan kecemasan ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Feby Amelia | iyaa sebelum brtanding kecemasan selalu muncul tetapi di saat sudah main rasa kecemasan menghilang dengan sendirinya |
| Muammar | Apakah anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Feby Amelia | yah sering merasakan jantung berdegup lebih kencang ketika bermain, biasa penyebabnya karena atmosper pertandingan yang cukup sengit disertai teriakan penonton yang buat ka cemas sehingga berdampak pada performa permainan yang membuat saya takut melakukan kesalahan |
| Muammar | Apakah anda merasakan Dingin pada tangan dan kaki ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |

| | |
|-------------|---|
| Feby Amelia | ketika bertanding saya hampir sama sekali tidak pernah merasakan tangan dan kaki yang dingin baik itu ketika sebelum dan setelah melakukan pertandingan mungkin karena pemanasan yang dilakukan sebelum bertanding jadi tidak merasakan dingin apapun |
| Muammar | Apakah anda merasakan gangguan pada perhatian dan kosenstrasi ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Feby Amelia | Tidak, karenaa saya selalu utamakan fokus main |
| Muammar | Apakah anda merasakan sering buang air kecil ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Feby Amelia | Tidak pernah ji, mungkin karena sering maka bertanding |
| Muammar | Apakah anda merasa turunnya rasa percaya diri ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Feby Amelia | Tidak, saya selalu prcaya diri di saat main |
| Muammar | Mengapa kecemasan berdampak pada performa anda sebagai pemain voli? |
| Feby Amelia | Karenaaa saya sebagai pemain selalu brpikir bahwa lawan itu kuat |
| Muammar | Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan kecemasan saat bertanding? |
| Feby Amelia | Dengan cara fokus kepada pertandingan, gangguan kecemasan saya menghilang dengan sendirinya |
| Muammar | Bagaimana strategi/Upaya anda sebagai pemain dalam menghadapi |

| | |
|-------------|--|
| | situasi cemas saat bertanding? |
| Feby Amelia | strategi yang saya lakukan adalah dengan berfikiran positif karena dengan melakukan hal tersebut semuanya akan berjalan dengan baik dan santai. Dengan berfikir positif semua latihan dan strategi yang kita lakukan sebelum pertandingan akan mudah sehingga ketika kita bertanding dengan sendirinya memunculkan sikap yang percaya diri |
| Muammar | Baik Cuma itu pertanyaan yang saya ajukan, terima kasih atas waktu dan kerjasamanya. Assalamualaikum |
| Feby Amelia | Sama-sama wassalamualaikum |



Informan 6: SAKTI

| | |
|---------|---|
| Muammar | Assalamualaikum |
| Sakti | Waalaikum salam |
| Muammar | Mohon maaf mengganggu waktunya, hari ini saya akan mewawancarai sodara mengenai kecemasan dalam bertanding, sebelumnya bisa perkenalkan dirinya |
| Sakti | Baik perkenalkan nama saya Sakti |
| Muammar | Baik pertanyaan pertama saya, “bagaimana perasaan anda ketika ingin bertanding?” |
| Sakti | Senang tapi kadang juga garogi |
| Muammar | Pertanyaan selanjutnya Apakah anda merasakan kecemasan ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Sakti | tidak pernah ka merasa cemas karena saya kurasa percaya diri ka dengan kemampuan dan latihan yang ku lakukan sebelum pertandingan berlangsung. Dimana ketika kita cemas, pasti mi itu akan mengganggu jalannya pertandingan”. |
| Muammar | Apakah anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Sakti | Kadang iya kadang juga tidak mungkin tergantung lawan e bagaimana |
| Muammar | Apakah anda merasakan Dingin pada tangan dan kaki ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Sakti | Kadang tidak, kadang juga iya, pada saat garogi disitu baru dingin |

| | |
|---------|---|
| Muammar | Apakah anda merasakan gangguan pada perhatian dan kosenstrasi ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Sakti | Kadang iya, kadang juga tidak biasanya karena penonton e |
| Muammar | Apakah anda merasakan sering buang air kecil ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Sakti | Tidak pernah ji, karena sering maka kapang main |
| Muammar | Apakah anda merasa turunnya rasa percaya diri ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Sakti | Tidak, saya lebih semangat |
| Muammar | Mengapa kecemasan berdampak pada performa anda sebagai pemain voli? |
| Sakti | Karna kecemasan membuat kita tidak fokus dalam bertanding dan mengganggu konsentrasi kita dalam bertanding |
| Muammar | Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan kecemasan saat bertanding? |
| Sakti | Semangat dan percaya diri terus |
| Muammar | Bagaimana strategi/Upaya anda sebagai pemain dalam menghadapi situasi cemas saat bertanding? |
| Sakti | saat bertanding di dalam lapangan itu harus ki rajin bergerak, biar bola jauh harus ki kejar supaya bisa ki memenangkan pertandingan, |

| | |
|---------|---|
| | karena terkadang ada tong tu orang biar 2 langkah mi dari dia tidak mau mi bergerak kejar bola e, jadi susah kalau kurang gerakan, harus ki lincah dalam pertandingan, biar sampai ta jatuh harus to dikejar bola e |
| Muammar | Baik Cuma itu pertanyaan yang saya ajukan, terima kasih atas waktu dan kerjasamanya. Assalamualaikum |
| Sakti | Sama-sama wassalamualaikum |



Informan 7: MASNA

| | |
|---------|---|
| Muammar | Assalamualaikum |
| Masna | Waalaikum salam |
| Muammar | Mohon maaf mengganggu waktunya, hari ini saya akan mewawancarai sodari mengenai kecemasan dalam bertanding, sebelumnya bisa perkenalkan dirinya |
| Masna | Sebelumnya perkenalkan nama saya Masna devisi Voli di PORMA |
| Muammar | Baik pertanyaan pertama saya, “bagaimana perasaan anda ketika ingin bertanding? |
| Masna | Satu sisi senang ka karena masih diberikan kepercayaan untuk mengikuti suatu loma, namun disisi lain juga ada perasaan cemas ku rasa karena adanya tanggung jawab, amanah, dan eskpektasi orang-orang yang harus di realisasikan |
| Muammar | Pertanyaan selanjutnya Apakah anda merasakan kecemasan ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Masna | rasa cemas hadir ketika saya belum memulai pertandingan. Namun seiring berjalannya pertandingan rasa cemas tersebut sudah bisa dikontrol, saya juga sudah mulai beradaptasi dengan lokasi dan terkhusus sudah bisa membaca karakter lawan |
| Muammar | Apakah anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Masna | ya, jantung bekerja lebih cepat dari normalnya. Detakan jantung masih bisah bersahabat, namun lebih cepat dari biasanya |
| Muammar | Apakah anda merasakan Dingin pada tangan dan kaki ketika sebelum |

| | |
|---------|--|
| | dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Masna | lebih tepatnya tangan terasa hangat sih, tidak sampai dingin. Karena satu hal fokus pada tujuan, amati karakter lawan pada hari-hari sebelum pertandingan dimulai dan yang lebih penting yakin pada diri sendiri bahwa saya pasti bisa |
| Muammar | Apakah anda merasakan gangguan pada perhatian dan kosenstrasi ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Masna | Tidak, karena mungkin sudah terlatih dengan begitu banyaknya tatap orang-orang di dunia luar dengan tatapan karakter yang berbeda-beda. Jadi <i>it's not a problem because I'm used to it</i> , biasa karena terbiasa |
| Muammar | Apakah anda merasakan sering buang air kecil ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Masna | Terkadang ji apalagi kalaw banyak minm sebelum bertanding |
| Muammar | Apakah anda merasa turunnya rasa percaya diri ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Masna | kurangnya percaya diri ketika saya belum mengenal situasi dan kondisi sekitar |
| Muammar | Mengapa kecemasan berdampak pada performa anda sebagai pemain voli? |
| Masna | karena rasa cemas dapat mempengaruhi mental dan spirit yang ada dalam diri |

| | |
|---------|--|
| Muammar | Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan kecemasan saat bertanding? |
| Masna | Percaya diri dan yakin pada diri sendiri bahwa saya pasti bisa, kemudian yang lebih penting berdoa sebelum bertanding agar selalu diberikan kesehatan dan keselamatan selama proses pertandingan |
| Muammar | Bagaimana strategi/Upaya anda sebagai pemain dalam menghadapi situasi cemas saat bertanding? |
| Masna | Strategi ku itu percaya diri adalah strategi ku ketika menghadapi suatu pertandingan, apalagi diberi kepercayaan oleh pelatih dan diberi latihan yang luar biasa supaya pas bertanding bisa memenangkan pertandingan dan membuat orang-orang bangga, jadi sangat penting itu percaya diri, karena walaupun pintar ki, sering ki latihan, tapi kalau kurang percaya diri bakalan rugi semua itu latihan karena sudah down duluan mi.” |
| Muammar | Baik Cuma itu pertanyaan yang saya ajukan, terima kasih atas waktu dan kerjasamanya. Assalamualaikum |
| Masna | Wassalamualaikum |

Informan 8: MUH. ARIF

| | |
|-----------|--|
| Muammar | Assalamualaikum |
| Muh. Arif | Waalaikum salam |
| Muammar | Mohon maaf mengganggu waktunya, hari ini saya akan mewawancarai sodara mengenai kecemasan dalam bertanding, sebelumnya bisa perkenalkan dirinya |
| Muh. Arif | perkenalkan saya Muh. Arif |
| Muammar | Baik pertanyaan pertama saya, “bagaimana perasaan anda ketika ingin bertanding? |
| Muh. Arif | Yaa pasti rasa deg dekan lah, apa lagi kalau di tau lawan itu kuat |
| Muammar | Pertanyaan selanjutnya Apakah anda merasakan kecemasan ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Muh. Arif | Yaa pasti merasakan kecemasan, sebelum dan pada saat bertanding itu kecemasan mulai berkurang |
| Muammar | Apakah anda merasakan jantung berdegup lebih cepat ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Muh. Arif | jantung saya berdegup kencang ketika melihat kuantitas penonton membeludak dan suara teriakan penonton yang dapat menanggu konsentrasi dan membuat performa saya menurun”. |
| Muammar | Apakah anda merasakan Dingin pada tangan dan kaki ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |

| | |
|-----------|--|
| Muh. Arif | Kadang si, apa lagi kalau performa lawan lebih okey dari kita, di lihat pada saat melakukan <i>warning up</i> |
| Muammar | Apakah anda merasakan gangguan pada perhatian dan kosenstrasi ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Muh. Arif | Biasa juga mengalami hal itu, di akibatkan karna kena mental dari penonton lawan, yg sembarang kata-katanya ke pada kita |
| Muammar | Apakah anda merasakan sering buang air kecil ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Muh. Arif | Tdak ji, itu ji biasa buang air kecil sebelum pertandingan kalau kita main volly di daerah pgunungan karna dingin |
| Muammar | Apakah anda merasa turunnya rasa percaya diri ketika sebelum dan pada saat bertanding, mengapa? |
| Muh. Arif | Biasa hilang kepercayaan diri saya, ketika lebih berkualitas tim mereka daripada kualitas tim saya |
| Muammar | Mengapa kecemasan berdampak pada performa anda sebagai pemain voli? |
| Muh. Arif | Yaa kecemasan pada saat bertanding tidak bisa lepas dalam diri seseorang, apa lagi sebelum pertandingan kecemasan itu selalu muncul, tetapi ketika di mulai pertandingan itu agak berkurang karna, kita harus meluapkan dengan cara bersuara keras |
| Muammar | Bagaimana cara anda mengubah dan memperbaiki gangguan kecemasan saat bertanding? |

| | |
|-----------|--|
| Muh. Arif | Cara terbaik adalah percaya diri, percaya tim, yang lebih penting adalah kerja sama antara tim, karna dalam pemain volly, kalau satu yg kocak, itu sangat mempengaruhi semua anggota tim, makax untuk membangkitkan semangat kembali dengan cara bersuara keras di lapang, dan berlari2 ketika poin ada di tim kita, pokoknya harus pede |
| Muammar | Bagaimana strategi/Upaya anda sebagai pemain dalam menghadapi situasi cemas saat bertanding? |
| Muh. Arif | terkadang itu pelatih kalau na tau kalau jauh skor ta na semangati ki baru na tanam di mended ta untuk fokus saja dulu urusan menang tidaknya belakangan pi yang penting harus ki berusaha dulu, insyaallah menang jadi kalau berusaha. |
| Muammar | Baik Cuma itu pertanyaan yang saya ajukan, terima kasih atas waktu dan kerjasamanya. Assalamualaikum |
| Muh. Arif | Wassalamualaikum |

KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akbar
TTL : 12 juli 2000
Alamat : Pinrang
Prodi : ALKS
Fakultas : FEBI

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir
Nim : 18.3200.057
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : IAIN Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voly Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Parepare, 5 Des 2022



KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Noor Annisa
TTL : Pinrang, 17 Agustus 2001
Alamat : Pinrang
Prodi : ES
Fakultas : FEB

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir
Nim : 18.3200.057
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : IAIN Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voly Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Parepare, 9 Desember2022



KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sakti
TTL : Toraja, 10 juli 1998
Alamat : Toraja
Prodi : Sa'adah Agama
Fakultas : FUAD

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir
Nim : 18.3200.057
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : IAIN Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voly Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Parepare, 4 Desember 2022



KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Masna
TTL : 7 April 1999
Alamat : Pinrang
Prodi : Sosiologi Agama
Fakultas : Fuad

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir
Nim : 18.3200.057
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : IAIN Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voly Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare”. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Parepare, 9 Desember 2022



KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muh. Arif
TTL : Pinrang, 25 Mei 1999
Alamat : Pinrang
Prodi : Sosiologi Agama
Fakultas : FUAN

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir
Nim : 18.3200.057
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : IAIN Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voly Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Parepare, 9. Des. 2022



KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

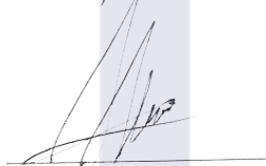
Nama : Nur Ihsan Rustam
TTL : Sidrap, 7 Desember 1999
Alamat : Sidrap
Prodi : PAI
Fakultas : Tarbiyah

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir
Nim : 18.3200.057
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : IAIN Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voly Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Parepare, 9 Desember 2022



KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feby Amaliah
TTL : Barru, 21 Mei 2000
Alamat : Barru
Prodi : 11 Juli 2000
Fakultas : TAPBIAH

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir
Nim : 18.3200.057
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : IAIN Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voly Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare”. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Parepare, 09 Desember 2022



IAIN
PAREPARE

KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurloha
TTL : Pinrang 17 Oktober 2000
Alamat : Pinrang
Prodi : BK1
Fakultas : Fuad

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muammar Muhajir
Nim : 18.3200.057
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : IAIN Parepare

Benar telah melaksanakan wawancara untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voly Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare". Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Parepare, 9 Desember 2022



IAIN
PAREPARE

FOTO DOKUMENTASI



BIODATA PENULIS



Muammar Muhajir Lahir pada tanggal 09 Mei 2000. Alamat Dusun Kampung Baru, Desa Tapporang, Kec. Batulappa, Kab. Pinrang. Anak pertama dari tiga bersaudara. Ayah bernama Muhajir dan Ibu bernama Fatimah Sang. Adapun riwayat hidup pendidikan penulis yaitu pada tahun 2006 mulai masuk Sekolah Mi DDI Padang Lolo, pada tahun 2012 masuk Sekolah MTS

DDI Padang Lolo, kemudian dilanjutkan dengan Sekolah MAN Pinrang dan selesai pada tahun 2018 dan melanjutkan S1 di Institut Agama Islam Negeri Parepare dengan Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.

Penulis pernah aktif di organisasi PORMA IAIN Parepare, DEMA-I IAIN Parepare dan organisasi eksternal lainnya.

Penulis melaksanakan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) di Desa Barugae, Kecamatan Duampanua, Kab. pinrang, melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPLSU) Mappakasunggu Parepare. Penulis menyelesaikan studinya di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare pada tahun 2023 dengan judul skripsi:

“DAMPAK KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA PEMAIN VOLI ANGGOTA PERSATUAN OLAHRAGA MAHASISWA (PORMA) IAIN PAREPARE”.