



**PERFEKSIONISME DAN KECEMASAN KOMPETITIF PADA
ATLET SEPAK BOLA TIM NASIONAL U-23**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Tri Aprilia Indianawati

1511411140

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2015

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Perfeksionisme dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Sepak Bola Tim Nasional U-23” adalah benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 23 September 2015



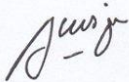
Tri Aprilia Indianawati
NIM. 1511411140

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perfeksionisme dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Sepak Bola Tim Nasional U-23” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna memperoleh derajat S1 Psikologi pada hari Rabu, 23 September 2015.

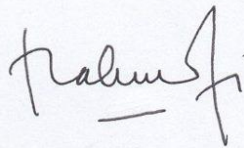
Panitia Ujian Skripsi :

Ketua



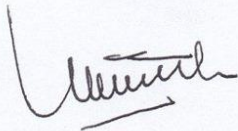
Drs. Budiyo, M. S.
NIP. 196312091987031002

Sekretaris



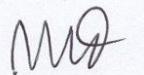
Rahmawati Prihastuty, S. Psi., M. Si.
NIP. 197905022008012018

Penguji I



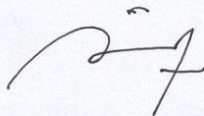
Liftiah, S. Psi., M. Si.
NIP. 196904151997032002

Penguji II



Andromeda, S. Psi., M. Psi.
NIP. 198205312009122001

Penguji III/ Pembimbing



Anna Undarwati, S. Psi., M. A.
NIP. 198205202006042002

MOTTO DAN PERUNTUKAN

Motto

Ujian dari Allah Subhanallahu Wa ta'ala itu pasti (Q.S 2 : 155) dan mohon pertolongan Allah Subhanallahu Wa ta'ala dengan sholat dan sabar (Q.S 2 : 45 & 153)

Cara Allah Subhanallahu Wa ta'ala melindungi wanita [(Q.S 24 : 31)+(Q.S 33 : 59)-(Q.S 33 : 33)]

KEEP ON FIRE!! GOING EXTRA MILES!! (Aprilia Ratnadhita)

Peruntukan

Skripsi ini penulis peruntukan kepada :

Abah dan Ummi tercinta

Mamas dan Thole tersayang

“Anak perempuanku” Prima

Vindra “editor skripsi”

Orang-orang yang berjasa pada penyusunan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanallahu Wa ta'ala, atas segala nikmat yang terus tumpahruhan sampai detik ini hingga skripsi yang berjudul "Perfeksionisme dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Sepak Bola Tim Nasional U-23" dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini melibatkan banyak pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Fakhruhin, M. Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan beserta jajaran pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Drs. Edy Purwanto, M. Si., Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang atas segala kebijakannya selama menjabat yang tidak segan untuk membagikan segudang ilmunya kepada kami, para mahasiswa yang masih bodoh dan buta dengan dunia penelitian.
3. Drs. Budiyo, M. S., Ketua Panitia Sidang Penguji Skripsi.
4. Anna Undarwati, S. Psi, M. A, sebagai dosen pembimbing dan penguji III yang telah dengan lapang dada memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Liftiah, S. Psi., M. Si., sebagai penguji I pada ujian skripsi yang telah memberikan pengarahannya dan masukan terhadap skripsi penulis.

6. Andromeda, S. Psi., M. Psi., sebagai penguji II pada ujian skripsi yang telah memberikan pengarahan dan masukan terhadap skripsi penulis.
7. Rahmawati Prihastuti, S. Psi., M. Si., sebagai sekretaris sidang ujian skripsi.
8. Seluruh dosen Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama proses perkuliahan berlangsung.
9. Abah dan Ummi yang luar biasa, yang terus memberikan bantuan, dorongan, doa, dan nasehat kepada peneliti.
10. Mamas dan Thole yang terus memberikan dorongan agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Prima yang senantiasa dengan sabar mendengarkan keluhan-keluhan dan memberikan semangat agar tetap fokus dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Vindra yang selalu meluangkan waktu untuk menjadi editor skripsi yang setia.
13. Bapak Aji Santoso, pelatih tim nasional U-23 yang telah membimbing dan memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
14. Pada responden yaitu atlet-atlet U-23 yang telah sangat membantu dalam pembuatan dan penyelesaian skripsi ini.
15. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat menambah inspirasi dan motivasi para pembaca untu mengembangkan ilmu yang telah dimiliki. Terima kasih.

ABSTRAK

Indianawati, Tri Aprilia. 2015. Perfeksionisme dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Sepak Bola Tim Nasional U-23. *Skripsi*, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Anna Undarwati, S. Psi., M. A.

Kata Kunci : Perfeksionisme, Kecemasan Kompetitif, Atlet

Sepak bola adalah jenis olahraga yang tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik saja namun terdapat adu taktik, adu kemampuan hingga mental para pemain. Unsur mental memainkan peranan penting dalam mengendalikan keadaan buruk yang dialami atlet. Persoalan mental kerap dianggap menjadi penyebab utama kegagalan atlet ketika bertanding. Dalam hal ini, salah satu persoalan mental yang sering dialami atlet adalah perfeksionisme dan kecemasan kompetitif.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat perfeksionisme atlet, untuk mengetahui tingkat kecemasan kompetitif, dan untuk mengetahui hubungan perfeksionisme dengan kecemasan kompetitif. Teknik sampling yang digunakan adalah insidental sampling dan jumlah sampel adalah 18 atlet. Data penelitian diambil menggunakan skala *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) dan skala *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Skala MPS terdiri dari 17 aitem yang mempunyai koefisien validitas antara 0,401 hingga 0,508 pada taraf signifikansi 1% dan koefisien reliabilitas sebesar 0,720. Sedangkan skala kecemasan kompetitif terdiri dari 10 aitem yang mempunyai koefisien validitas antara 0,400 hingga 0,551 pada taraf signifikansi 1% dan koefisien reliabilitas sebesar 0,699. Metode analisis data yang digunakan adalah Kendall Tau. Berdasarkan hasil uji korelasi Kendall Tau diketahui $p=0,001$ pada taraf signifikansi 1%. Karena $p<0,01$ maka hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara perfeksionisme dengan kecemasan kompetitif. Artinya semakin tinggi perfeksionisme maka semakin rendah kecemasan kompetitif yang dialami atlet ketika akan bertanding. Pada penelitian ini, tingkat perfeksionisme atlet sebesar 90,83% dan berada pada kategori sangat tinggi. Sedangkan tingkat kecemasan kompetitif atlet sebesar 16,78% dan berada pada kategori rendah.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERUNTUKAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB	
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12

BAB

2.	LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA.....	14
2.1	Kecemasan	14
2.1.1	Definisi Kecemasan.....	14
2.1.2	Kecemasan Kompetitif (<i>Competitive Anxiety</i>)	16
2.1.3	Dimensi Kecemasan Kompetitif	17
2.1.4	Jenis-Jenis Kecemasan	19
2.1.5	Faktor-Faktor Kecemasan	21
2.1.6	Gejala Kecemasan	24
2.2	Perfeksionisme	24
2.2.1	Definisi Perfeksionisme	24
2.2.2	Dimensi Perfeksionisme.....	27
2.2.3	Jenis-Jenis Perfeksionisme.....	30
2.3	Profil Tim Nasional U-23.....	31
2.4	Hubungan Perfeksionisme dengan Kecemasan Kompetitif.....	34
2.5	Kerangka Berfikir.....	36
2.6	Hipotesis.....	37

BAB

3.	METODE PENELITIAN	38
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	38
3.2	Variabel Penelitian	39
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	39
3.2.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	40

3.3	Populasi dan Sampel	41
3.3.1	Populasi	41
3.3.2	Sampel	41
3.4	Metode dan Alat Pengumpulan Data	42
3.5	Validitas dan Reliabilitas	48
3.5.1	Validitas	48
3.5.2	Reliabilitas	48
3.6	Metode Analisis Data	50
BAB		
4.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1	Persiapan Penelitian	51
4.1.1	Orientasi Kancan Penelitian	51
4.1.2	Penentuan Sampel	52
4.2	Penyusunan Instrumen	52
4.2.1	Membuat <i>blue print</i>	52
4.2.2	Menyusun Format Instrumen	53
4.2.3	Butir Aitem	54
4.2.4	Menyebarkan instrumen penelitian kepada responden	54
4.3	Uji Coba Instrumen (<i>Try Out</i>)	55
4.4	Pelaksanaan Penelitian	55
4.4.1	Proses Perijinan	55
4.4.2	Pengumpulan Data	56
4.4.3	Pelaksanaan Skoring	56

4.5	Gambaran Responden Penelitian	57
4.5.1	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	57
4.5.2	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Posisi	58
4.6	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	58
4.6.1	Hasil Uji Validitas	58
4.6.1.1	<i>Hasil Uji Validitas Skala Perfeksionisme</i>	59
4.6.1.2	<i>Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Kompetitif</i>	59
4.6.2	Hasil Uji Reliabilitas	59
4.6.2.1	<i>Hasil Uji Reliabilitas Skala Perfeksionisme</i>	59
4.6.2.2	<i>Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Kompetitif</i>	59
4.7	Hasil Penelitian	60
4.8	Analisis Deskriptif	61
4.8.1	Perfeksionisme	62
4.8.1.1	<i>Gambaran Umum Perfeksionisme Pada Atlet Timnas U-23</i>	63
4.8.1.2	<i>Gambaran Spesifik Perfeksionisme Pada Atlet Timnas U-23 Ditinjau dari Tiap Aspek</i>	64
4.8.1.2.1	<i>Gambaran Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek Self Oriented Perfectionism</i>	64
4.8.1.2.2	<i>Gambaran Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek Other Oriented Perfectionism</i>	66
4.8.1.2.3	<i>Gambaran Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek Socially Prescribed Perfectionism</i>	68
4.8.2	Kecemasan Kompetitif	72
4.8.2.1	<i>Gambaran Umum Kecemasan Kompetitif pada Atlet Timnas U-23</i>	73
4.8.2.2	<i>Gambaran Spesifik Kecemasan Kompetitif pada Atlet Timnas U-23 Ditinjau dari Tiap Aspek</i>	74

4.8.2.2.1	<i>Gambaran Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek Cognitive</i>	
	<i>Anxiety</i>	74
4.8.2.2.2	<i>Gambaran Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek Somatic</i>	
	<i>Anxiety</i>	76
4.8.2.2.3	<i>Gambaran Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek Self</i>	
	<i>Confidence</i>	78
4.9	Pembahasan	82
4.9.1	Perfeksionisme	82
4.9.2	Kecemasan Kompetitif	89
4.9.3	Perfeksionisme dan Kecemasan Kompetitif	98
4.10	Keterbatasan Penelitian	105
BAB		
5.	PENUTUP	106
5.1	Simpulan	106
5.2	Saran	107
DAFTAR PUSTAKA		109
LAMPIRAN		120
DOKUMENTASI		168

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Daftar Pemain Timnas U-23 pada <i>SEA Games 2015</i>	33
3.1 Sebaran Aitem Skala Perfeksionisme	44
3.2 Sebaran Aitem Gugur Skala Perfeksionisme	45
3.3 Sebaran Aitem Skala Kecemasan Kompetitif	46
3.4 Sebaran Aitem Gugur Skala Kecemasan Kompetitif	46
3.5 Skoring Skala Kecemasan Kompetitif	47
3.6 Interpretasi Reliabilitas	50
4.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	57
4.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Posisi	58
4.3 Koefisien Determinasi Simultan (R^2)	60
4.4 Hasil Uji Korelasi Tau Kendall	61
4.5 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritik	62
4.6 Gambaran Umum Perfeksionisme	63
4.7 Distribusi Frekuensi Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek <i>Self Oriented</i>	65
4.8 Distribusi Frekuensi Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek <i>Other Oriented</i> .	67
4.9 Distribusi Frekuensi Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek <i>Socially Prescribed</i>	68
4.10 Ringkasan Analisis Perfeksionisme Tiap Aspek	70
4.11 Hasil Analisis Statistika Deskriptif	71
4.12 Gambaran Umum <i>Competitive Anxiety</i>	73
4.13 Distribusi Frekuensi Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek <i>Cognitive Anxiety</i>	75

4.14 Distribusi Frekuensi Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek <i>Somatic Anxiety</i>	77
4.15 Distribusi Frekuensi Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek <i>Self Confidence</i>	79
4.16 Ringkasan Analisis Kecemasan Kompetitive Tiap Aspek	80
4.17 Hasil Analisis Statistika Deskriptif	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir	36
4.1 Diagram Gambaran Responden Berdasarkan Usia	57
4.2 Diagram Tingkat Perfeksionisme Secara Umum	64
4.3 Diagram Tingkat Perfeksionisme Berdasarkan Aspek <i>Self Oriented</i>	66
4.4 Diagram Tingkat Perfeksionisme Berdasarkan Aspek <i>Other Oriented</i>	67
4.5 Diagram Tingkat Perfeksionisme Berdasarkan Aspek <i>Socially Prescribed</i> .	69
4.6 Diagram Tingkat Kecemasan Kompetitif Secara Umum	74
4.7 Diagram Tingkat Kecemasan Kompetitif Berdasarkan Aspek <i>Cognitive Anxiety</i>	76
4.8 Diagram Tingkat Kecemasan Kompetitif Berdasarkan Aspek <i>Somatic Anxiety</i>	78
4.9 Diagram Tingkat Kecemasan Kompetitif Berdasarkan Aspek <i>Self Confidence</i>	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran	120
1 : Skala Uji coba	121
2 : Tabulasi Data Skor Uji Coba	128
3 : Uji Validitas dan Reliabilitas	134
4 : Skala Penelitian	143
5 : Tabulasi Data Skor Penelitian	152
6 : Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian	157
7 : Uji Korelasi Kendall Tau	166

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atlet adalah individu yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga. Diperkirakan ada ratusan cabang olahraga yang bisa diikuti atlet namun hanya sekitar 25 cabang olahraga saja yang biasa dipertandingkan dan salah satunya adalah sepak bola. Bang Seru (2012) dalam situs *online*-nya menuliskan bahwa sepak bola berhasil menduduki peringkat pertama dari 5 cabang olahraga populer di dunia. Tidak hanya di dunia, sepak bola juga berhasil menduduki peringkat pertama dari 5 cabang olahraga yang paling diminati di Indonesia. Salah satu klub sepak bola resmi yang berdiri di bawah naungan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang sekaligus mewakili Indonesia dalam kancah internasional adalah Tim Nasional Sepak Bola U-23 atau yang dikenal dengan nama “Garuda Muda”. Tim Nasional U-23 adalah tim nasional sepak bola yang berisikan para pemain di bawah usia 23 tahun.

Sejarah mencatat bahwa prestasi Timnas U-23 dalam pertandingan internasional belum mampu mencapai puncak kejayaan. Timnas U-23 hanya mampu menjadi *runner up* dalam suatu ajang pertandingan. Prestasi yang mampu diukir oleh Timnas U-23 adalah meraih medali perunggu pada *Asian Games* 1958 (Tokyo), mendapatkan peringkat keempat (1986) di Korea Selatan, *runner up* pada Piala AFF dalam 4 edisi (2000, 2002, 2004, 2010), menjadi juara kedua pada

tahun 2011 dan 2013 pada *SEA Games*, dan yang terakhir pada *SEA Games* Singapura 2015 hanya mampu lolos ke babak semifinal.

Kesuksesan memenangkan suatu kompetisi atau pertandingan adalah harapan semua atlet ketika melakoni sebuah pertandingan. Keberhasilan ini tentunya tidak mampu didapatkan begitu saja karena banyak faktor yang mempengaruhi performa atlet ketika di lapangan. Seperti halnya yang terjadi pada Timnas U-23. Ketidakberhasilan Timnas U-23 mencapai kemenangan bisa disebabkan oleh banyak faktor. Karena memenangkan sebuah pertandingan sepak bola tidak hanya mengandalkan kemampuan stamina atau kemampuan fisik pemainnya saja namun di dalamnya terdapat adu taktik, adu kemampuan hingga mental para pemain.

Menurut Komarudin (2015 : 1) ada tiga unsur yang menentukan keberhasilan atlet ketika menghadapi sebuah pertandingan yaitu fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Apabila salah satu dari ketiga unsur ini tidak dimiliki atlet, diperkirakan akan mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding. Unsur mental memegang peranan penting dalam mengendalikan keadaan buruk yang dialami atlet supaya atlet yang bersangkutan tetap dapat menampilkan performa dengan baik (Komarudin, 2015 : 2).

Mental atlet yang terganggu pada saat pertandingan kerap dianggap menjadi penyebab utama kegagalan atlet ketika bertanding. Menurut pelatih Timnas U-23, Aji Santoso, Tim Garuda Muda setelah melakoni laga melawan Vietnam, keadaan para atlet secara mental masih terganggu dengan sanksi FIFA kepada PSSI (Mahaputra, 2015). Seorang jurnalis olahraga, Broto Happy

Wondomisnowo (Rafael, 2014), juga mengatakan bahwa mental sering menjadi kambing hitam ketika pemain Indonesia kalah dan sayangnya ketika menang tidak ada yang meliput bahwa mental pemain Indonesia bagus. Jika memang benar mental atlet dianggap sebagai penyebab kegagalan namun belum ada penanganan yang serius menyangkut hal ini. Diperkirakan jumlah tenaga ahli yang menangani permasalahan ini khususnya psikolog olahraga masih kurang dibandingkan dengan banyaknya jumlah pemain.

Ketidakmampuan atlet mengelola kondisi psikologis yang ada dalam diri diperkirakan bisa mempengaruhi kemampuan fisik secara keseluruhan dan bisa berdampak pada performa atlet ketika bertanding. Gunarsa (1997 : 133) menambahkan bahwa performa atlet akan memuaskan atau tidak, sangat ditentukan oleh faktor mental yaitu ketangguhan mental. Jadi ketika atlet ingin menampilkan performa yang baik dalam setiap pertandingan, atlet harus mampu mengelola kondisi psikologis yang ada pada dirinya. Ketika saat bertanding mental atlet terganggu, mayoritas atlet akan membutuhkan konsultasi dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang dihadapi termasuk kecemasan kompetitif sebelum dan saat pertandingan berlangsung (Bull, 2000 ; Parnabas & Mahamood, 2013).

Atlet juga menyadari bahwa pengaruh kecemasan akan menentukan menang atau kalah dalam suatu pertandingan (Sanderson, 1989 ; Parnabas & Mahamood, 2013). Perbedaan antara pemenang dan yang kalah dalam pertandingan adalah kemampuannya mengendalikan arousal, kecemasan, dan stres yang ada dalam dirinya (Jarvis, 1999 : 48). Tidak jarang tim yang dipenuhi oleh

bintang, memiliki *skill* dan stamina yang tinggi ternyata kalah oleh tim yang tidak diunggulkan sama sekali.

Sejarah mencatat tim Yunani yang dipandang sebelah mata oleh penggemar umum sepak bola ternyata mampu membawa pulang Piala Eropa, dan tim Korea yang tidak memiliki tradisi hebat sepak bola dapat mengalahkan tim Italia yang memiliki kompetisi sepak bola terbaik di dunia. Hal yang sama juga terjadi ketika perhelatan Piala Dunia 2014, di mana Brazil tunduk akan Jerman dengan skor telak 7-1. Padahal Brazil belum pernah menelan kekalahan pada pertandingan resmi yang digelar di kandang mereka selama 39 tahun, tulis Pradipto (2014) dalam situs berita olahraga *online*.

Permasalahan psikologis yang sering muncul di kalangan atlet, khususnya yang berkaitan dengan pertandingan dan masa latihan, diantaranya berpikir positif, *goal setting*, motivasi, emosi, kepercayaan diri, komunikasi, konsentrasi, evaluasi diri, ketegangan, dan kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang dapat mengganggu penampilan atlet maupun prestasi atlet. Contohnya ketika Ronaldinho yang merupakan *striker* tim nasional Brazil mengalami kecemasan berlebih karena beban yang diberikan kepadanya oleh publik Brazil untuk bisa membawa Brazil menjadi juara dunia, sehingga menyebabkan dirinya bermain sangat buruk di final Piala Dunia 1998 dan akhirnya Brazil kalah 3-0.

Memiliki kecemasan sebelum dan saat pertandingan adalah hal yang wajar namun mampu mengontrol dan memaksimalkan kecemasan adalah hal yang berbeda. Apabila seorang atlet mampu mengontrol kecemasannya, berarti atlet

tersebut memiliki ketangguhan mental (*mental toughness*) yang bagus dan ketangguhan mental ini sangat dibutuhkan pada saat bertanding. Kecemasan juga bisa menjadi fasilitas pendukung dalam performa atlet.

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang dirasakan atlet yang tergabung dalam olahraga tim dengan atlet yang tergabung dalam olahraga individual (Martens *et al*, 1990 ; Terry, Cox, Labe & Karageorghis, 1996 ; Craft *et al*, 2003). Atlet yang bermain secara tim dilaporkan mempunyai level kecemasan yang rendah daripada atlet yang bermain secara individual (Griffin, 1972 ; Simon & Martens, 1979 ; Gopal & Balamurugan, 2014). Atlet yang bermain secara tim akan merasa aman ketika bertanding dikarenakan ada orang lain yang membantunya ketika dihadapkan pada situasi yang kompetitif.

Dalam dunia olahraga dikenal istilah “*competitive anxiety*”, yaitu kecemasan yang muncul ketika atlet akan bertanding (Wann, 1997 ; Komarudin, 2011). Kecemasan kompetitif juga bisa muncul karena situasi yang kompetitif pada pertandingan. Diperkirakan kecemasan muncul paling besar saat pertandingan akan dimulai. Kecemasan kompetitif ini juga merupakan reaksi fisik dan psikis, di mana perilaku yang tampak dapat menimbulkan dampak negatif terhadap performa atlet. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Gopal & Balamurugan (2014) terhadap atlet kriket ketika menghadapi pertandingan, alasan utama penyebab performa atlet menjadi masalah adalah kecemasan kompetitif.

Kecemasan kompetitif dibagi menjadi tiga dimensi yaitu *cognitive anxiety*, *somatic anxiety*, dan *self-confidence* (Martens *et al*, 1990). *Cognitive*

anxiety ditandai dengan gambaran diri yang dibentuk atlet adalah gambaran diri yang negatif tentang dirinya dan menimbulkan keraguan-keraguan diri atlet. *Cognitive anxiety* juga berhubungan dengan ekspektasi negatif (Khalighfard *et al*, 2005). *Somatic anxiety* ditandai oleh peningkatan denyut jantung, otot tegang dan tangan berkeringat. Sedangkan *self-confidence* ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri atlet akan kemampuan yang dimilikinya.

Kecemasan para atlet olahraga disebabkan oleh berbagai macam faktor. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, *event* yang sangat besar atau banyaknya orang yang menaruh harapan berlebihan juga bisa mengakibatkan munculnya kecemasan yang berlebihan. Menurut Virtual University of Pakistan, faktor penyebab munculnya *anxiety* dalam diri atlet diantaranya yaitu ketakutan akan gagal dalam performa, ketakutan akan penilaian negatif orang lain, ketakutan akan kerugian fisik, situasi yang ambigu atau ketidaktahuan pemain terhadap informasi pertandingan, dan gangguan selama latihan rutin. Jarvis (1999 : 52), menambahkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan adalah ekspektasi. Misalnya saja ekspektasi atlet yang terlalu tinggi untuk memenangkan setiap pertandingan dan suatu saat atlet tidak mampu mengendalikan situasi pertandingan sehingga atlet merasakan cemas.

Kemenangan adalah tujuan akhir dari sebagian besar atlet ketika akan bertanding. Situasi pertandingan yang kompetitif akan membuat atlet menetapkan standar yang tinggi untuk keberhasilan dalam setiap pertandingannya. Atlet juga akan membuat patokan bahwa dalam pertandingan dirinya tidak boleh melakukan

kesalahan. Tidak hanya menetapkan standar dan patokan yang tinggi untuk dirinya, atlet akan menuntut orang lain di luar dirinya untuk dapat tampil dengan sempurna juga. Standar dan patokan tersebut berdasarkan standar atlet bukan dari orang lain. Contohnya ketika penyerang Timnas Indonesia, Sergio van Djik yang menuntut rekan-rekannya untuk lebih memiliki banyak inisiatif dalam bertanding. Sepak bola yang merupakan olahraga tim dalam bertanding akan membutuhkan kerjasama antar pemain. Kerjasama yang diharapkan salah satunya yaitu mampu menciptakan irama permainan yang bagus. Atlet yang perfeksionis, seperti yang dilakukan oleh Sergio, menuntut orang lain untuk dapat tampil sempurna dalam pertandingan.

Atlet sadar bahwa memenangkan pertandingan bukan semata-mata merupakan harapan dirinya sendiri sebagai atlet tetapi juga harapan orang lain. Setiap pertandingan, atlet akan merasa bahwa orang lain menaruh harapan yang besar kepadanya untuk memenangkan pertandingan. Harapan ini menjadi tanggungjawab bagi diri atlet. Sepak bola misalnya, banyak pendukung-pendukung fanatik yang mengharapkan tim idolanya memenangkan pertandingan. Contoh dari orang lain yang menaruh harapan pada atlet terjadi pada Timnas Garuda Muda, yakni Menpora, Imam Nahrani, meminta Timnas dapat bermain maksimal, tampil lepas dan tidak gentar ketika melakoni pertandingan melawan Tim Negeri Ginseng, Korea Selatan. Tuntutan ini muncul karena Menpora ingin Timnas dapat mengulang kemenangan 2 tahun yang lalu (Fadillah, 2015).

Patokan standar, tujuan, dan harapan orang lain, selain menjadi tanggungjawab terkadang menjadi beban tersendiri bagi atlet. Ketika atlet sudah

menganggap itu semua beban, diperkirakan akan berpengaruh terhadap performa atlet ketika bertanding. Atlet akan merasakan takut dan khawatir apabila tidak mampu mencapai standar dan harapan yang sudah ditetapkan oleh dirinya sendiri dan orang lain. Ketika atlet berhasil, atlet akan memikirkan kesalahan-kesalahan apa yang sudah dilakukan selama pertandingan. Selain itu muncul obsesi dari atlet bahwa dalam pertandingan berikutnya atlet harus dapat memenangkan pertandingan. Perasaan takut dan khawatir inilah dalam dunia olahraga disebut dengan kecemasan kompetitif.

Penetapan standar dan patokan yang terlalu tinggi untuk diri dan orang lain serta adanya tuntutan dari orang lain untuk atlet tampil sempurna dalam setiap pertandingan termasuk ke dalam dimensi perfeksionisme. Dunn *et al* (2005) mengungkapkan bahwa perfeksionisme adalah karakteristik umum dalam atlet yang kompetitif (Dehgani *et al*, 2013). Terdapat dua istilah yang berhubungan dengan bahasan perfeksionisme yakni perfeksionisme itu sendiri dan perfeksionis.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online* perfeksionisme adalah watak atau sifat individu yang menganggap sesuatu yang tidak sempurna sebagai hal yang tidak dapat diterima. Sedangkan perfeksionis adalah individu yang menginginkan segalanya sempurna. Perfeksionisme juga dijelaskan sebagai disposisi kepribadian yang ditandai dengan berusaha untuk kesempurnaan dan menetapkan standar yang sangat tinggi untuk performa dan disertai kecenderungan untuk evaluasi yang terlalu kritis (Flett & Hewitt, 2002; Frost *et al*, 1990; Deghani *et al*, 2013).

Stoeber & Otto (Dehghani *et al*, 2013) membagi perfeksionisme menjadi dua yakni : pertama adalah *adaptive perfectionism (healthy perfectionism)*, yaitu jenis perfeksionisme positif dan dianggap perfeksionisme yang masih normal. Perfeksionisme jenis ini tidak sampai mengganggu atau menimbulkan dampak negatif bagi diri individu. Dikatakan perfeksionisme yang sehat karena dapat memberikan motivasi yang memberikan individu tambahan “dorongan” untuk melakukan yang terbaik, membuat upaya tambahan, dan mencapai hasil yang terbaik (Stoeber, 2012 : 22-23). Sedangkan jenis yang kedua adalah *maladaptive perfectionism (unhealthy perfectionism)*, yaitu perfeksionisme neurotik dan akan berdampak negatif bagi individu tersebut. Perfeksionisme maladaptif juga ditemukan berkaitan dengan beberapa aspek psikologis negatif seperti kecemasan dan depresi (Bieling *et al*, 2004 ; Dehghani *et al*, 2013). Seperti apa yang dikutip dalam media berita *online*, seorang professor psikologi dari Trinity Western University, Prem Fry, mengatakan perfeksionisme adalah kebaikan yang harus dipuji. Tapi di luar batas tertentu perfeksionisme akan menjadi bumerang dan penghalang.

Ellis (2004 ; Flett & Hewitt, 2004) menambahkan keyakinan irrasional yang menyertai perfeksionisme yaitu “saya harus sempurna agar menjadi berharga”, memainkan peran penting dalam berbagai masalah penyesuaian pribadi, termasuk kecemasan dan depresi, serta masalah interpersonal. Selain itu penelitian terhadap 40 atlet perempuan menunjukkan bahwa atlet yang terlalu memperhatikan kesalahan (salah satu dimensi perfeksionisme) dikaitkan dengan beberapa hal negatif termasuk kecemasan, percaya diri rendah, berorientasi

negatif pada kesalahan selama kompetisi (Frost & Henderson, 1991; Flett & Hewitt, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamidi & Besharat (2010) mengenai “*Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes*” menunjukkan bahwa perfeksionisme positif berhubungan negatif dengan *cognitive* dan *somatic anxiety* dan berhubungan positif dengan *self confidence*. Pada penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa perfeksionisme negatif berhubungan positif dengan *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety* dan berhubungan negatif dengan *self confidence*. Penelitian tersebut mempunyai hubungan yang positif yakni semakin tinggi perfeksionis maka semakin tinggi pula kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet.

Meski demikian, perfeksionisme dalam dunia olahraga belum banyak diteliti di Indonesia. Terbukti dengan peneliti belum menemukan satu jurnal Indonesia yang membahas tentang perfeksionisme dalam dunia olahraga. Peneliti hanya menemukan jurnal perfeksionisme dikaitkan dengan hal lain selain olahraga. Itulah yang menjadikan perfeksionisme menjadi penting bagi peneliti melakukan penelitian tentang perfeksionisme pada atlet. Sebagai seorang atlet yang tentunya banyak sekali menerima tuntutan dari orang lain, sosial, bahkan diri sendiri terkadang memunculkan sifat perfeksionis. Jika atlet mampu mengelola perfeksionisme yang ada dalam diri atlet, maka sifat perfeksionisme akan menjadi positif. Namun jika atlet tidak mampu mengelola perfeksionisme, perfeksionisme akan menimbulkan kecemasan karena telah menetapkan standar di atas batas kemampuannya.

Penelitian ini juga merupakan replikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Hamidi dan Besharat (2010), peneliti asal Tehran, Iran. Perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya karena subjek dalam penelitian ini tentu akan berbeda. Pada penelitian dahulu, subjek penelitian dikenakan pada atlet profesional dari berbagai cabang olahraga, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti akan dikenakan pada subjek orang Indonesia dan hanya dari satu jenis cabang olahraga yaitu atlet Tim Nasional U-23 dari cabang sepak bola. Alat ukur dalam penelitian ini pun berbeda dengan apa yang digunakan penelitian sebelumnya. Jika penelitian terdahulu memakai *Competitive Perfectionism Scale* (CPS) dan *Multidimensional Competitive Anxiety Questionnaire* (MCAQ), maka dalam penelitian ini akan menggunakan alat ukur yaitu *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) dan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Alat ukur ini akan disesuaikan dengan kondisi atlet di lapangan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penting untuk meneliti mengenai perfeksionisme dan kecemasan kompetitif pada atlet Tim Nasional Sepak Bola U-23.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti merumuskan pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini yaitu :

- a. Bagaimana tingkat perfeksionisme atlet ketika akan bertanding?
- b. Bagaimana tingkat kecemasan kompetitif atlet ketika akan bertanding?
- c. Bagaimana hubungan perfeksionisme dengan kecemasan kompetitif pada atlet saat akan bertanding?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui tingkat perfeksionisme atlet ketika akan bertanding.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan kompetitif atlet ketika akan bertanding.
- c. Untuk mengetahui hubungan perfeksionisme dengan kecemasan kompetitif atlet pada saat akan bertanding.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan kajian ilmu bidang psikologi yaitu bidang yang ditekuni oleh peneliti, terutama psikologi klinis mengenai kecemasan dan perfeksionisme, apakah keduanya mempunyai hubungan yang positif atau negatif. Selain memberikan sumbangan pada pengembangan psikologi klinis, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pada dunia psikologi olahraga.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengalaman dan wawasan kepada peneliti mengenai disiplin ilmu lain yaitu disiplin ilmu psikologi olahraga.
- b. Atlet mampu memahami kondisi psikologis ketika bertanding sehingga dapat mengelolanya untuk menjadi hal yang mampu menunjang performa ketika bertanding.

- c. Pelatih dapat mengetahui keadaan atlet secara psikologis ketika akan bertanding sehingga mampu menyusun strategi baik secara fisik, taktik dan mental atlet.
- d. Memaksimalkan peran psikolog dalam menangani masalah psikis atlet.
- e. Memberikan info kepada masyarakat mengenai hubungan perfeksionisme dengan kecemasan kompetitif.

BAB 2

LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*", berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan merupakan bahasan utama dalam pendekatan Psikoanalisa. Terdapat 3 struktur kepribadian menurut Freud yaitu Id, Ego, dan Superego. Bab ini hanya akan menjelaskan sedikit tentang struktur kepribadian tersebut karena yang menjadi benang merah dalam bab ini adalah kecemasan. Pembahasan mengenai struktur kepribadian akan memudahkan dalam pemahaman mengenai definisi kecemasan.

Ego yang berperan sebagai eksekutor dan merupakan jembatan antara Id dan Superego, kerap mengalami konflik-konflik diantara kekuatan Id yang ingin dipenuhi dan kekuatan Superego yang merupakan sebuah aturan, yang ingin menguasai Ego. Ego sering merasa terjepit dan terancam oleh kekuatan dari Superego. Perasaan terjepit dan terancam inilah yang disebut dengan kecemasan.

Freud (Alwisol, 2009 : 22), mendefinisikan kecemasan sebagai fungsi Ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan ini seperti '*alarm*' dalam diri individu ketika ada bahaya yang mengancam dirinya. Ketika Ego sendiri merasa terancam, Ego akan berusaha untuk mempertahankan diri

dengan cara mekanisme pertahanan Ego. Corey (2005 : 17) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan tegang yang memotivasi untuk berbuat sesuatu. Corey dalam memandang kecemasan adalah sebagai motivasi. Corey menambahkan bahwa fungsi kecemasan adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi Ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya tidak diambil. Seperti yang dikemukakan oleh Freud, Ego akan melakukan pertahanan untuk melindungi Ego.

Apabila Corey memandang kecemasan sebagai perasaan positif karena mampu memunculkan motivasi, Weinberg dan Gould (Jarvis, 1999 : 49), mendefinisikan kecemasan sebagai '*a negative emotional state with feelings of nervousness, worry and apprehension associated with activation or arousal of the body*', yang artinya kecemasan adalah sebuah keadaan emosi negatif yang ditandai perasaan gugup, khawatir, dan takut dengan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh. Perasaan cemas adalah perasaan yang tidak menyenangkan dengan tingkat *arousal* yang tinggi. *Arousal* dalam bahasan kecemasan dapat dijelaskan sebagai aktivasi keadaan fisiologis yang tinggi. Bisa dikatakan bahwa kecemasan adalah *arousal* yang tidak nyaman.

Kecemasan merujuk kepada emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan samar-samar tetapi terus menerus takut (E. Cashmore, 2002 ; Singh & Gaurav, 2011). Bird (1998 ; Komarudin) menambahkan cemas sebagai kombinasi antara intensitas perilaku dan arah dari emosi yang lebih bersifat negatif. Artinya emosi yang negatif ini akan mempengaruhi fisik dan motorik individu dan biasanya juga pengaruh yang muncul adalah hal yang negatif pula.

Komarudin (2015 : 102) menambahkan mengenai definisi kecemasan yang dirasakan atlet yaitu ketegangan yang dimiliki oleh atlet secara berlebihan yang melebihi batas normal atau batas ambang stres. Dari beberapa pengertian di atas menurut para ahli dapat disimpulkan kecemasan adalah reaksi negatif yang muncul karena adanya ancaman dari luar dengan disertai peningkatan *arousal* dalam tubuh dan aktivitas fisik yang cenderung mengarah kepada hal negatif.

2.1.2 Kecemasan Kompetitif (*Competitive Anxiety*)

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dihadapi individu diberbagai macam kondisi. Begitu juga dalam dunia olahraga. Kecemasan menjadi penting karena dapat mempengaruhi performa atlet bahkan sampai berdampak pada prestasi yang diperoleh atlet. Kecemasan yang ada dalam dunia olahraga dikenal dengan nama Kecemasan Kompetitif atau *Competitive Anxiety*. Kecemasan kompetitif mulai banyak diteliti karena kecemasan kompetitif merupakan salah satu faktor yang menyebabkan penurunan performa atlet (Esfahi & Soflu, 2010 ; Radzi *et al*, 2013). Kompetisi dapat menyebabkan atlet bereaksi baik secara fisik (somatik) dan mental (kognitif) dengan cara yang negatif dan dapat mempengaruhi kemampuan kinerja atlet (BrianMac Sports Coach, 2015).

Competitive Anxiety adalah keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan ketakutan, ketegangan, dan aktivasi dalam situasi kompetitif yang dianggap berbahaya (Martens, Burton, Vealey, 1990 ; Martens & Bump, 1998 ; Stoeber & Joachim, 2011 ; Espejel *et al*). Kecemasan ini biasanya muncul ketika atlet akan menjalani suatu pertandingan yang kompetitif. *Competitive Anxiety* membuat individu cenderung untuk melihat situasi kompetitif sebagai ancaman

dan menganggap situasi ini dengan *State Anxiety* (Martens *et al*, 1990). Kecemasan kompetitif ini bisa dirasakan oleh atlet sebelum dan sesudah bertanding. Namun ada perbedaan dari keduanya. Penelitian yang dilakukan oleh Singh dan Gaurav (2011) terhadap 170 pemain bola voli menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dan setelah bertanding. Dikhawatirkan perasaan negatif dan anggapan negatif mengenai sebuah situasi kompetitif dalam suatu pertandingan inilah yang akan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding.

Kesimpulan dari definisi kecemasan kompetitif adalah perasaan gugup, khawatir, dan takut tidak mampu menampilkan yang terbaik serta ditandai dengan aktivitas tubuh yang dirasakan atlet ketika akan bertanding.

2.1.3 Dimensi Kecemasan Kompetitif

Martens *et al*, (1990 ; Jarvis, 1999 : 49) membagi kecemasan kompetitif menjadi tiga dimensi yaitu :

a. Somatic Anxiety

Somatic Anxiety mengacu pada elemen fisiologis yang berkaitan dengan *arousal* otonom, dan afektif yang negatif seperti perasaan gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, denyut jantung cepat, telapak tangan berkeringat, bernafas lebih cepat, sakit perut, “*butterflies in the stomach*”, dan muka memerah (Morris, Davis & Hutching, 1981 ; Martens *et al*, 1990 ; Jarvis, 2002 ; Singh & Gaurav, 2011). Individu yang merasa cemas keadaan fisiknya akan terganggu, begitu juga dengan afeksinya karena fisik dan afeksi terjadi perubahan. *Somatic anxiety* lebih menekankan kepada perubahan fisik individu

ketika merasakan cemas. Ketika mengalami *somatic anxiety*, atlet juga bisa mengalami *cognitive anxiety*.

b. *Cognitive Anxiety*

Cognitive Anxiety adalah komponen mental dari kecemasan dan disebabkan oleh ekspektasi negatif tentang sukses atau dari penilaian diri negatif, negatif *self talk*, khawatir tentang kinerja, gambaran kegagalan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan terganggunya perhatian (Morris, Davis & Hutching, 1981 ; Martens *et al*, 1990 ; Jarvis, 2002 ; Singh & Gaurav, 2011). Bisa dikatakan fungsi kognitif sangat berperan, seperti selalu khawatir, membayangkan kekalahan, merasa terhina dan menciptakan pikiran-pikiran tentang diri, situasi, kemungkinan gagal kemudian dipermalukan, dan kehilangan kepercayaan diri.

c. *Self-confidence*

Self-confidence adalah keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa dirinya mampu untuk mengontrol diri sendiri dan orang lain. *Self-confidence* juga merupakan suatu kepercayaan individu bahwa dirinya akan sukses pada tugas dan performa. *Self-confidence* berhubungan positif dengan performa (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003 ; Stoeber & Joachim, 2011). Hal tersebut dikarenakan *self-confidence* merupakan motivasi untuk menampilkan performa yang terbaik.

2.1.4 Jenis-Jenis Kecemasan

Cox (2002 ; Radzi *et al*, 2013) membagi kecemasan menjadi dua jenis yaitu :

a. *State Anxiety*

Kecemasan jenis ini adalah perasaan atau keadaan emosi saat individu merasakan tekanan, ketakutan, ketegangan, dan peningkatan *arousal* dalam tubuh. Spielberger (Jarvis, 1999 : 50) menyebut *State Anxiety* sebagai *A-state* atau kecemasan sesaat. *A-state* merupakan jenis kecemasan berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan. Sebagai contoh seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional.

Cox membagi kembali *State Anxiety* menjadi dua bagian yaitu yang pertama adalah *Somatic Anxiety*, jenis kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang berasal dari tubuh seperti detak jantung yang tinggi, nafas pendek, dan otot yang tegang. Kedua yaitu *Cognitif Anxiety*, di mana kecemasan jenis ini merupakan kecemasan emosi disstres.

b. *Trait Anxiety*

Kecemasan ini merupakan variabel dari kepribadian yang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain dalam bereaksi dan mengatur stres. *Trait Anxiety (A-trait)* juga merupakan kecemasan bawaan, di mana level kecemasan ini secara alamiah dimiliki oleh individu. Freud (Corey, 2005 : 17) membagi kecemasan menjadi tiga macam yaitu kecemasan realistis, kecemasan neurotik,

dan kecemasan normal. Adapun penjelasan dari jenis kecemasan menurut Freud adalah sebagai berikut :

1) Kecemasan Realistis

Kecemasan realistis adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Freud (Alwilsol, 2005 : 22) juga menambahkan bahwa kecemasan realistik menjadi asal-muasal timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan ini disebut dengan rasa takut.

2) Kecemasan Neurotik

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan individu melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya. Namun hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurotik bersifat khayalan. Kecemasan neurotik merupakan jenis kecemasan yang paling menarik bagi Freud, dan biasanya hanya menyebut dengan kecemasan saja.

3) Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Individu yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral miliknya. Kecemasan moral kata lainnya adalah rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapat sanksi. Alwilsol (2005 : 23) menambahkan bahwa kecemasan moral dan kecemasan neurotik tampak mirip, tetapi

memiliki perbedaan prinsip yakni tingkat kontrol ego. Pada kecemasan moral, individu tetap rasional dalam memikirkan masalahnya berkat energi superego, sedang pada kecemasan neurotik, individu dalam keadaan disstres - terkadang panik – sehingga mereka para penderita kecemasan tidak dapat berpikir jelas antara khayalan dengan realita.

2.1.5 Faktor – Faktor Kecemasan

Jarvis (1999 : 52-53) menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah sebagai berikut :

a. Faktor Situasi

Kecemasan yang dirasakan oleh individu ditentukan oleh situasi atau keadaan yang sedang dihadapi. Tingkat kecemasan juga dipengaruhi bagaimana individu menyikapi situasi yang ada. Ada 3 macam situasi yang menyebabkan individu menderita cemas yaitu :

1) Event Importance

Penting atau tidaknya suatu peristiwa menjadi faktor individu menderita cemas. Contohnya dalam dunia olahraga, semakin penting suatu pertandingan olahraga, maka akan semakin banyak stres yang akan dirasakan oleh para atlet. Stres yang dirasakan atlet nantinya akan memunculkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan yang disebut dengan kecemasan kompetitif. Misalnya saja pemain sepak bola akan jauh lebih merasa cemas ketika menghadapi pertandingan *World Cup* daripada pertandingan persahabatan. Selain itu ketika atlet baru pertama kali bertanding maka atlet tersebut akan semakin merasa cemas.

2) *Expectations*

Ekspektasi dari orang lain misalnya pelatih, orang tua atau penonton yang terlalu tinggi akan berpengaruh pada performa atlet. Ekspektasi ini berkaitan dengan harapan yang dibebankan kepada atlet. Semakin banyak tekanan yang diterima mengakibatkan atlet semakin merasakan kecemasan. Atlet yang percaya bahwa dirinya tidak mempunyai harapan karena dikalahkan lawan akan sangat sulit untuk bangkit dan kesulitan untuk mengontrol dirinya agar tidak cemas.

Misalnya saja Brazil yang diharapkan oleh masyarakat Brasil akan memenangkan *World Cup*, pada akhirnya tidak berhasil memenangkan pertandingan. Itu dikarenakan salah satunya para atlet merasa terbebani dengan harapan dari warga Brasil yang terlalu tinggi. Lain halnya yang terjadi dengan Kroasia, yang tidak diprediksi dalam memenangkan pertandingan namun akhirnya berhasil sampai semifinal. Kemenangan Kroasia diperkirakan salah satunya dikarenakan tidak banyaknya tekanan yang diterima.

3) *Uncertainty*

Ketidakpastian dalam pertandingan juga menyumbangkan kecemasan pada atlet. Ketidakpastian ini dapat berupa jalannya suatu pertandingan atau hal-hal lain di luar perkiraan oleh atlet ataupun pelatih. Ketidakpastian menjadi faktor penyebab kecemasan karena para atlet atau pelatih tidak mengetahui apa yang akan terjadi selama pertandingan dan cara mengatasi kemungkinan-kemungkinan terburuk yang akan dihadapi

selama pertandingan. Oleh karena itu, pelatih dapat menghilangkan ketidaktentuan dengan cara para atlet menyusun strategi atau rencana-rencana untuk mengatasi halangan-halangan yang akan muncul yang sudah diperkirakan sebelumnya.

b. Faktor Individual

Faktor individual adalah faktor yang bersumber dari diri atlet. Faktor ini tentunya merupakan faktor internal sekaligus merupakan faktor penting. Kontrol terhadap kecemasan yang muncul juga bersumber dari diri sendiri. Keadaan individu yang satu dengan yang lain tentunya berbeda dalam tingkat kecemasan yang dirasakan. Ada 2 hal yang termasuk faktor individual yaitu :

1) *Trait anxiety*

Beberapa individu cenderung mudah cemas apapun situasinya. Ini dapat dijelaskan dengan teori genetik dan juga pengalaman. *Trait anxiety* juga dapat dijelaskan dengan teori *social learning*. Hubungan dalam keluarga menjadi penting dalam pembentukan *trait anxiety*.

2) *Self-esteem and self-efficacy*

Self-esteem merujuk kepada bagaimana perasaan individu terhadap dirinya, sedangkan *self-efficacy* merujuk kepada kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri. *Self-esteem* dan *self-efficacy* berhubungan dengan kemampuan dalam mengatasi cemas. *Self-esteem* dan *self-efficacy* yang rendah berhubungan dengan tingginya tingkat kecemasan yang dialami ketika di bawah tekanan.

2.1.6 Gejala Kecemasan

Komarudin (2015 : 102) membagi gejala kecemasan menjadi dua bagian yaitu secara fisik dan secara psikis.

a. Secara Fisik

Gejala fisik dalam atlet adalah gejala nampak yang bisa diamati oleh diri sendiri maupun orang lain. Apabila individu mengalami kecemasan, orang lain bisa mengamati pada perubahan drastis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, dan bahkan menjadi sulit tidur. Individu terkadang mengelak ketika gejala kecemasan itu datang. Namun ketika terjadi peregangan otot-otot ekstremitas, otot-otot pundak, leher, dan otot perut, individu tersebut bisa dikatakan mengalami kecemasan. Irama pernapasan individu yang mengalami kecemasan juga akan berubah, seperti pengambilan nafas yang cepat.

b. Secara Psikis

Gejala secara psikis ketika individu mengalami cemas dapat terlihat pada gangguan pada perhatian dan konsentrasi, terjadi perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri karena khawatir dengan kemampuan diri sendiri, timbul obsesi, dan tidak ada motivasi untuk menampilkan yang terbaik.

2.2 Perfeksionisme

2.2.1 Definisi Perfeksionisme

Standar yang ditetapkan oleh atlet atau masyarakat dalam psikologi disebut sebagai perfeksionisme (Feizi, 2011 ; Pahlavani *et al*, 2013). Perfeksionisme merupakan karakteristik kepribadian yang ditentukan oleh berjuang untuk kesempurnaan dan menetapkan standar yang sangat tinggi untuk

kinerja disertai dengan kecenderungan untuk evaluasi terlalu kritis (Frost, Martens, Lahart & Rosenblate, 1990 ; Flett & Hewitt, 2002 ; Stoeber & Joachim, 2011). Secara tradisional perfeksionisme dipandang sebagai “*enduring personality trait*” (Hewitt & Flett, 1991 ; Chatterje *et al*, 2012). Karakteristik umum pada atlet yang kompetitif adalah perfeksionisme (Dunn, Gotwals & Causgrove Dun, 2005) terutama pada atlet yang bersaing di tingkat tinggi (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002 ; Stoeber & Joachim, 2011).

Perfeksionisme berbeda dengan perfeksionis. Perfeksionis adalah individu yang memiliki pandangan atau sifat perfeksionisme. Sedangkan perfeksionisme adalah sifat untuk menjadi sempurna dalam segala hal. Individu yang perfeksionis memiliki masalah dalam membedakan antara kenyataan dan patokan yang ideal (Hewitt dan Flett, 1991) dikarenakan standar atau patokan yang sangat tinggi. Individu perfeksionis akan menyalahkan diri sendiri ketika gagal dan akan mengkritik diri sendiri secara berlebih saat mencapai ataupun tidak mencapai sasaran yang tinggi tersebut. Atlet-atlet profesional tidak akan berhasil tanpa hasrat yang kuat untuk mencapai standar performa yang sangat tinggi (Parker & Adkins ; Peters, 1996 ; Aditomo & Retnowati, 2004).

Hewitt dan Flett menambahkan bahwa individu perfeksionis memiliki kebutuhan untuk kesempurnaan mutlak untuk diri dan/atau orang lain dalam banyak kegiatan. Harga diri dilihat dari prestasi yang diperoleh. Individu akan menghukum diri apabila gagal dan kurang puas ketika mendapatkan suatu keberhasilan. Individu perfeksionis akan menunjukkan dan memberi pernyataan bahwa individu itu harus sempurna, tidak menampilkan ketidaksempurnaan, dan

menjaga rahasia ketidaksempurnaan atau menghindari pengungkapan tentang ketidaksempurnaan (Hewitt & Flett). Atlet yang mempunyai standar pribadi yang tinggi untuk selalu sempurna dilaporkan memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi saat bertanding dan para atlet juga mengalami kekhawatiran tentang reaksi penonton (Flett & Hewitt, 2005).

Perfeksionisme juga telah dikaitkan dengan berbagai hasil negatif termasuk perasaan gagal, rasa bersalah, keraguan, penundaan, rasa malu, dan rendah diri (Hamachek, 1978 ; Hollender, 1965 ; PACHT, 1984 ; Solomon & Rothblum, 1984 ; Sorotzkin, 1985), serta bentuk-bentuk yang lebih serius dari psikopatologi seperti alkoholisme, anoreksia, depresi, dan gangguan kepribadian (APA, 1987 ; Burns & Beck, 1978 ; Pacht, 1984 ; Hewitt & Flett, 1991). Ketika standar yang ditetapkan sangat tinggi, perfeksionisme akan berhubungan dengan permasalahan psikologi termasuk kecemasan (Johnson & Slaney, 1996 ; Rice *et al*, 1998).

Faktor penting yang dapat merubah perfeksionisme adalah melibatkan pengendalian persepsi. *Self-oriented* dan *other-oriented* (dimensi perfeksionisme) berada di bawah kendali seseorang yang melibatkan standar yang dapat diubah dengan cara proaktif (Hewitt, Flett *et al*, 1991). Perfeksionisme merupakan aspek perkembangan yang normal dan hanya akan menjadi masalah ketika individu menetapkan standar-standar superioritas yang tidak realistis dalam mencapai tujuannya (Adler ; Rice, 1998 ; Aditomo & Retnowati, 2004).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan mengenai defisini perfeksionisme yaitu sifat untuk tampil sempurna yang ditandai

dengan penetapan standar dan tujuan yang terlalu tinggi untuk diri sendiri dan orang lain serta adanya persepsi bahwa orang lain menuntut kesempurnaan pada diri individu.

2.2.2 Dimensi Perfeksionisme

Hewitt & Flett (1991) membagi perfeksionisme ke dalam 3 dimensi yaitu menuntut diri menjadi sempurna, menuntut orang lain untuk sempurna, dan mempersepsikan bahwa orang lain menuntut diri menjadi sempurna. Ketiga dimensi ini berhubungan dengan Axis I dan Axis II (Hewitt & Flett, 2002). Axis I berisikan gangguan klinis dan Axis II berisikan gangguan kepribadian, di mana gangguan kecemasan berada dalam Axis II. Dimensi-dimensi tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Self-Oriented

Self-Oriented disebut sebagai perfeksionisme dengan tipe klasik. *Self-oriented* yaitu apabila individu berusaha secara berlebihan dan menuntut kesempurnaan mutlak dari diri sendiri. Individu akan menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap diri dan kritik berlebihan yang membuat individu tidak bisa menerima kesalahan atau kegagalan.

Penetapan standar ini akan memunculkan sikap yang akan membuat individu terfokus pada upaya menghindari hal-hal negatif yang mampu merusak pencapaian standar yang telah ditetapkan. Karena hal ini mencakup komponen motivasi yang menonjol, di mana motivasi tercermin terutama dengan berusaha untuk mencapai kesempurnaan dalam usaha serta berusaha untuk menghindari kegagalan. Selalu menghindari hal-hal negatif akan berujung pada perasaan tidak

menyenangkan seperti mudah cemas. Selain itu individu akan sangat tertekan dengan hadirnya jenis-jenis emosi tertentu seperti kecemasan, permusuhan, kerentanan, dan kemarahan (Chatterje, Nandy & Adhikari, 2012). Dimensi ini sering terlibat gangguan yang ada di Axis I termasuk depresi unipolar dan anoreksia (Hewitt & Flett, 2007 ; Chatterje, Nandy & Adhikari, 2012).

Self-oriented perfectionism ditemukan secara positif terkait dengan konsekuensi negatif tertentu seperti gejala depresi dan gaya atribusi negatif (Chang & Sanna, 2001), kecemasan, kritik diri, permusuhan dan rasa bersalah (Hewitt & Flett, 1991), dan ide bunuh diri (Hewitt, Flett, & Weber, 1994). Berbagai indeks dari ketidakmampuan termasuk kecemasan dikaitkan dengan dimensi *self-oriented perfectionism* (Flett *et al*, 1989 ; Hewitt & Flett, 1991). *Self-oriented perfectionism* yang tinggi memiliki potensi adaptif sebagai hasrat yang sehat untuk mencapai prestasi, namun bila berinteraksi dengan *life events* yang negatif dapat menghasilkan depresi (Blatt, 1995 ; Hewitt *et al*, 1995). *Life events* yang negatif misalnya pengalaman kekalahan dalam berbagai pertandingan, kecaman dari penonton, perasaan sakit akibat cedera berat, dan pernah mendapatkan sanksi dalam pertandingan.

b. *Other-Oriented*

Dimensi ini memiliki maksud bahwa individu akan menuntut kesempurnaan dari orang lain termasuk organisasi dan masyarakat untuk memenuhi standar-standar yang sangat tinggi. Individu ini cenderung akan menjadi sakit hati karena menyadari bahwa tidak ada yang pernah bisa memenuhi harapan sempurna individu yang perfeksionis. Selain menuntut kesempurnaan dari

orang lain, individu juga akan menempatkan pentingnya pada orang lain menjadi sempurna dan ketat dalam mengevaluasi kinerja orang lain (Hewitt & Flett, 1991).

Perilaku ini pada dasarnya sama dengan *self-oriented perfectionism* namun perilaku perfeksionis diarahkan ke luar. *Self-oriented* menimbulkan kritik diri dan hukuman diri sedangkan *other-oriented* lebih menyalahkan, kurang percaya, dan perasaan permusuhan terhadap orang lain. Jika dilihat dari sisi positif, *other-oriented* mungkin berhubungan dengan atribut positif seperti kemampuan memimpin atau menjadi fasilitas dalam memotivasi orang lain. Hubungan *other-oriented perfectionism* dengan psikopatologis yaitu gangguan kepribadian dan *relationship problems* (hubungan pernikahan dan hubungan intim dengan individu lain). Selain itu dimensi ini juga dikaitkan dengan kepribadian antisosial dan gangguan narsis (Hewitt & Flett, 1991).

c. *Socially Prescribed*

Individu akan mempersepsikan bahwa orang lain menuntut kesempurnaan diri dan mengharapkan dirinya untuk selalu berhasil mencapai prestasi dengan standar yang tidak realistis. Jadi orang lain akan bisa menghargai hanya jika sempurna. Selain itu ada persepsi bahwa orang lain akan mengevaluasi secara ketat terhadap kinerja. Perfeksionisme jenis ini telah dikaitkan dengan depresi dan masalah lainnya termasuk bunuh diri (Hewitt & Flett, 1991). Hal ini dikarenakan dimensi perfeksionisme ini memiliki unsur tekanan yang dikombinasikan dengan rasa tidak berdaya dan putus asa. Hewitt (2002) menambahkan bahwa *socially prescribed perfectionism* berhubungan secara signifikan dengan depresi, kecemasan, stres sosial, *anger-suppression*, dan pelampiasan kemarahan karena

standar yang dikenakan oleh orang lain dianggap berlebihan dan tidak terkendali (Hewitt, Flett *et al*, 1991).

Penelitian yang dilakukan pada siswa, *socially prescribed perfectionism* memiliki konsekuensi yang buruk pada penyesuaian psikologis siswa termasuk harga diri yang rendah, depresi, kecemasan, gaya atribusi negatif, keputusasaan, kesepian, rasa malu, takut akan penilaian negatif (Miquelon, Vallerand *et al*, 2005).

2.2.3 Jenis Perfeksionisme

Stoeber & Joachim (2011) mengemukakan jenis-jenis perfeksionisme yaitu :

a. Perfectionistic Striving

Perfeksionisme ini dikaitkan dengan berjuang untuk kesempurnaan dan menetapkan standar yang sangat tinggi dari performa. *Perfectionistic Striving* bisa dikatakan sebagai perfeksionisme positif, contohnya berhati-hati, coping adaptif, efek positif, dan kepuasan hidup. Perfeksionisme positif dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang rendah dan kepercayaan diri yang tinggi (Stoeber *et al*, 2007). Individu dengan perfeksionisme positif ini akan memodifikasi standar yang ingin dicapai sesuai dengan situasi dan akan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Perfectionistic striving dianggap sebagai karakteristik kepribadian yang sehat karena mampu mengarahkan individu untuk menetapkan standar yang tinggi dan berusaha untuk unggul dalam kinerja tanpa menghukum diri sendiri (Rice, Ashby & Slaney, 2007 ; Sandell, Keyle).

b. Perfectionistic Concerns

Jenis perfeksionisme ini adalah jenis perfeksionisme yang terkait dengan kekhawatiran membuat kesalahan, takut pada evaluasi negatif oleh orang lain, perasaan perbedaan antara harapan dan kinerja, serta reaksi negatif terhadap kesempurnaan. Individu dengan perfeksionisme jenis ini akan menganggap lingkungan sebagai ancaman dan hasilnya adalah perasaan takut, kekhawatiran, pikiran negatif, persepsi kegagalan dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi sebelum atlet berkompetisi yang pada akhirnya memberikan kegagalan bagi atlet (Besharat, 2005 ; Khalighfard *et al*, 2005).

Perfeksionisme ini merupakan jenis perfeksionisme negatif, contohnya adalah neurotisme, coping maladaptif, efek negatif, dan depresi. Berbeda dengan perfeksionisme positif, individu dengan perfeksionisme negatif akan menetapkan standar yang tinggi dan kaku bahkan sering melampaui apa yang diharapkan. Harga diri yang dimiliki juga tergantung pada kinerja yang berhasil dicapai. Efek negatif dari perfeksionisme ini adalah individu akan lebih banyak menderita stres daripada orang lain (Bousman, 2007 ; Sandell, Keyle). Pada atlet, perfeksionisme ini akan menghalangi kinerja atlet bukan membantu kinerja atlet (Flett & Hewitt, 2005 ; Stoeber *et al*, 2007).

2.3 Profil Tim Nasional U-23

Tim Nasional U-23 adalah salah satu Tim Nasional sepak bola yang berdiri di bawah naungan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang mewakili Indonesia dalam kancah Internasional. Timnas U-23 atau yang biasa disebut Garuda Muda berisikan para pemain di bawah usia 23 tahun. Tim ini

berada pada asuhan Aji Santoso sejak tahun 2014 sampai dengan 2015. Hasil terbaik yang pernah diterima Tim Garuda Muda adalah menjadi juara kedua pada *Asian Games* tahun 2011 dan tahun 2013. Namun Timnas U-23 juga pernah mengalami kekalahan terbesar pada *SEA Games* 1999 saat melakoni laga melawan Korea Selatan dengan skor 7-0.

Prestasi Timnas U-23 dalam *event* internasional bisa dikatakan belum memuaskan. Tidak ada catatan sejarah bahwa Timnas U-23 mampu menjadi juara pertama dalam pertandingan internasional. Pada turnamen *SEA Games* 2011, Timnas hanya mampu menjadi juara kedua. Bahkan pada tahun 2015, Timnas harus berbesar hati karena hanya mampu mencapai babak semifinal. Pada turnamen *Asian Games*, pada tahun 2014, Timnas hanya mampu mencapai babak 16 besar. Sejak tahun 1992 Timnas U-23 bahkan tidak masuk kualifikasi *Olympic Games*.

Coach Aji Santoso lahir di Kepanjen, Malang, Jawa Timur, pada tanggal 6 April 1970. Sebelum menjadi pelatih dia juga merupakan pemain timnas. *Coach* Aji Santoso pernah memperkuat tim nasional di *SEA Games* sebanyak lima kali sejak 1991. Setelah gantung sepatu, Aji Santoso memilih untuk menjadi pelatih. Aji Santoso juga pernah menjadi asisten pelatih Timnas U-23 di *SEA Games* 2011 dan 2013 sehingga membuatnya berpengalaman dalam meningkatkan permainan pemain muda Indonesia.

Pada ajang *SEA Games* 2015 Singapura, ada 22 pemain yang dipersiapkan untuk bertanding. Namun yang dipilih untuk memperkuat Tim Garuda Muda hanya ada 19 atlet. Tim Garuda Muda ini dipilih Manahati Lestusen sebagai

kapten dan Evan Dimas ditunjuk sebagai wakil kapten dalam tim ini. Manahati Lestusen menurut *Coach Aji Santoso* merupakan salah satu pemain harapan pelatih. Hal ini dikarenakan Manahati mempunyai kelebihan yakni mempunyai semangat yang tinggi, teknik bermain sepak bola yang bagus, bisa bermain di berbagai posisi, dan jarang kalah saat duel dengan pemain lawan. Berikut adalah daftar pemain Timnas U-23 yang dipanggil untuk mengikuti *SEA Games 2015* di Singapura.

Tabel 2.1
Daftar Pemain Timnas U-23 pada *SEA Games 2015*

No	Nama	Posisi	Tanggal Lahir (umur)	Asal Klub
1	Teguh Amiruddin	Penjaga Gawang	13 Agustus 1993 (22thn)	Perseru Serui
2	Muhammad Natshir Fadhil Mahbuby	Penjaga Gawang	13 Februari 1993 (22thn)	Persib Bandung
3	Vava Mario Yagalo	Bek	21 April 1993 (22thn)	Persija Jakarta
4	Abduh Lestaluhu	Bek	16 Oktober 1993 (21thn)	Persija Jakarta
5	Syaiful Cahya	Bek	28 Mei 1992 (23thn)	Persija Jakarta
6	Zalnando	Bek	25 Desember 1996 (18thn)	Sriwijaya
7	Agung Prasetyo	Bek	22 Desember 1995 (22thn)	PSM Makassar
8	Hasnamu Yama Pranata	Bek	16 Januari 1995 (20thn)	Barito Putera
9	M. Zaenuri	Bek	10 Juni 1995 (20thn)	Pra PON Jatim
10	Evan Dimas Darmono	Gelandang	13 Maret 1995 (20thn)	Persebaya Surabaya
11	Safrial Irfandi	Gelandang	1 Januari 1993	Semen Padang

			(21thn)	FC
12	Ahmad Nufiandani	Gelandang	7 Juni 1995 (20thn)	Arema Cronus
13	Muhammad Hargianto	Gelandang	24 Juli 1996 (19thn)	Persebaya Surabaya
14	Wawan Febrianto	Gelandang	23 Februari 1994 (21thn)	Persipari Bandung Raya
15	Manahati Lestusen	Gelandang	17 Desember 1993 (21thn)	Barito Putera
16	Paulo Sitanggang	Gelandang	17 Oktober 1995 (19thn)	Barito Putera
17	Adam Alis Setyano	Gelandang	19 Desember 1993 (21thn)	Persija Jakarta
18	Zulfiandi	Gelandang	17 Juli 1995 (20thn)	Persebaya Surabaya
19	Muchlis Hadi Ning Syaifulloh	Penyerang	26 Agustus 1996 (19thn)	PSM Makassar
20	Yandi Sofyan Munawar	Penyerang	25 Mei 1992 (23thn)	Persib Bandung
21	Ilham Armayn	Penyerang	10 Mei 1996 (19thn)	Persebaya Surabaya
22	Hendra Adi Bayauw	Penyerang	23 Maret 1993 (22thn)	Semen Padang FC

Sumber : Wikipedia.org

2.4 Hubungan Perfeksionisme dengan Kecemasan Kompetitif

Memenangkan setiap pertandingan adalah dambaan setiap atlet ketika bertanding. Untuk memenangkan setiap pertandingan, atlet akan menetapkan standar dan patokan untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Atlet merasa bahwa dalam setiap pertandingan dirinya harus mampu tampil dengan sempurna tanpa melakukan kesalahan. Permasalahan muncul ketika standar yang ditetapkan sangat tinggi melebihi batas kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Tidak hanya itu,

untuk mampu menciptakan pertandingan yang bagus, atlet juga menuntut orang lain untuk tampil dengan sempurna berdasarkan standar diri atlet. Orang lain itu bisa jadi pelatih, tim, atau rekan sesama pemain.

Penetapan standar yang terlalu tinggi dan tuntutan menjadi sempurna adalah definisi dari perfeksionisme. Perfeksionisme ditandai dengan berjuang untuk kesempurnaan dan menetapkan standar yang terlalu tinggi disertai dengan kecenderungan untuk evaluasi terlalu kritis dari perilaku individu (Stoeber *et al*, 2008 ; Aghdasi, 2014). Individu yang perfeksionis juga memiliki persepsi bahwa orang lain menuntut kesempurnaan dari dirinya misalkan tuntutan dari orang tua atau dari penonton yang fanatik terhadap tim sepak bola.

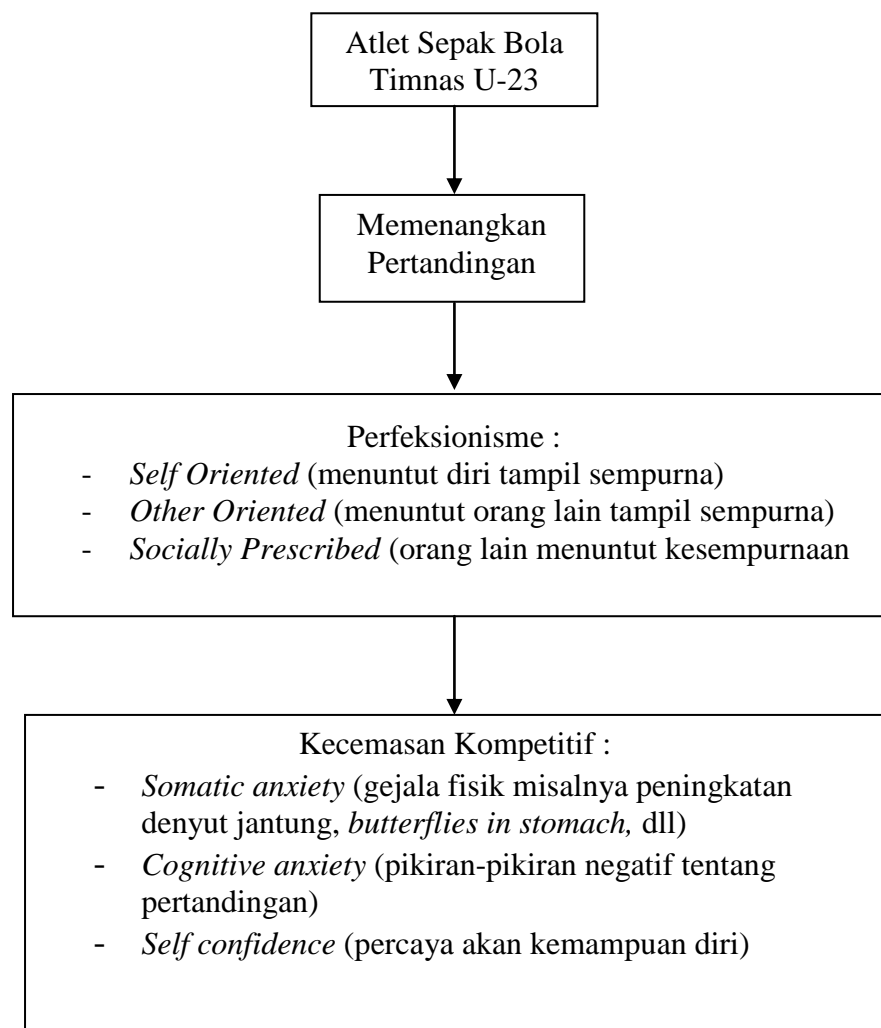
Ketika segala tuntutan dan standar yang telah ditetapkan oleh diri atlet untuk diri sendiri dan orang lain serta tuntutan dari orang lain dianggap beban oleh atlet, hal tersebut akan memunculkan permasalahan tersendiri ketika pertandingan, misalnya kecemasan kompetitif.

Atlet akan merasakan takut, gugup, dan khawatir tidak mampu menampilkan yang terbaik dalam pertandingan. Selain itu atlet juga khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan yang diberikan kepadanya dari orang lain. Ketika dalam pertandingan, orang lain yang terlibat dalam pertandingan misalnya rekan sesama pemain atau pelatih tidak mampu tampil sempurna berdasarkan kriteria dari atlet, atlet akan merasa terganggu karena tidak mampu tampil dengan kualitas terbaik. Perasaan-perasaan yang muncul ketika akan bertanding inilah yang disebut dengan kecemasan kompetitif. Senada dengan Sinden (1999 ; Koivula *et al*, 2002) bahwa perfeksionisme (terlalu memperhatikan kesalahan, keragu-raguan

yang tinggi pada aksi, dan standar diri yang tinggi) bersama dengan percaya diri yang rendah berkorelasi dengan kecemasan pada performa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa perfeksionisme berhubungan dengan kecemasan kompetitif. Perfeksionisme yang di dalamnya mencakup penetapan standar yang terlalu tinggi dan tuntutan tampil sempurna dapat memunculkan kecemasan dikarenakan standar yang ditetapkan dianggap beban oleh para atlet dan atlet khawatir tidak mampu mencapai standar atau tuntutan yang diberikan kepada atlet.

2.5 Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

Sebagian besar keinginan atlet ketika bertanding adalah memenangkan pertandingan. Tidak terkecuali dengan Timnas Sepak Bola U-23. Timnas yang mewakili Indonesia dalam kacamata internasional tentunya menginginkan kemenangan setiap pertandingan. Ketika kemenangan didapat, Timnas sudah mampu membawa nama harum Indonesia dalam sepak bola internasional.

Untuk memenangkan setiap pertandingan, atlet akan menetapkan standar, patokan, atau tujuan yang ingin didapat ketika bertanding. Atlet yang perfeksionis akan menetapkan standar bahwa dirinya harus tampil sempurna dalam setiap pertandingan. Atlet juga akan menuntut orang lain di luar dirinya seperti rekan sesama pemain, pelatih, ataupun tim untuk dapat menampilkan yang terbaik tanpa ada kesalahan sesuai dengan standar atlet. Selain itu atlet juga berusaha untuk mewujudkan tuntutan yang diberikan kepadanya dari orang lain misalnya dari orang tua ataupun dari penonot. Terkadang standar dan patokan yang ditetapkan melebihi batas kemampuan atlet.

Atlet yang perfeksionis ketika akan bertanding akan mengalami kecemasan kompetitif. Kecemasan ini dirasakan atlet karena atlet merasa gugup, khawatir, dan takut tidak mampu mencapai standar dan tuntutan yang telah ditetapkan oleh atlet itu sendiri maupun oleh orang lain. Ketika bertanding, atlet juga takut melakukan kesalahan yang dapat mengganggu pencapaian akhir dalam suatu pertandingan. Atlet juga akan mengevaluasi diri secara kritis ketika melakukan kesalahan selama pertandingan. Perasaan takut, gugup, dan khawatir inilah yang dalam dunia olahraga dikenal dengan nama kecemasan kompetitif.

2.6 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara perfeksionisme dengan kecemasan kompetitif.

BAB 3

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang harus ditempuh dalam melakukan penelitian yang meliputi prosedur-prosedur dan kaidah-kaidah yang harus dipenuhi ketika akan melakukan penelitian untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Data yang diperoleh melalui cara ilmiah adalah data empiris yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid. Pada bagian ini akan dikemukakan beberapa hal yang berhubungan dengan metode dan hal-hal yang menentukan penelitian yaitu : jenis penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, variabel penelitian, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, dan metode analisis data.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis data pendekatan penelitian kuantitatif. Dikatakan penelitian kuantitatif dikarenakan menggunakan metode statistik untuk analisis data. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2013 : 5). Laporan hasil penelitian kuantitatif juga bersifat objektif karena terbebas dari pengaruh faktor pribadi peneliti (Purwanto, 2013 : 6).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian korelasional bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan korelasi (Azwar, 2013 : 8). Penelitian jenis ini akan membantu dalam membuat

prediksi (Purwanto, 2013 : 17) sejauh mana suatu variasi berhubungan dengan variasi lain.

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Suatu penelitian pasti berhubungan dengan variabel penelitian. Identifikasi variabel penelitian penting untuk dilakukan agar tujuan penelitian tercapai dan mampu menjawab permasalahan yang ada. Variabel adalah konsep yang memiliki variasi nilai (Purwanto, 2013 : 55). Sugiyono menambahkan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013 : 38). Pada penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

Variabel Independen atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen atau variabel terikat (Sugiyono, 2013 : 39). Sedangkan variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013 : 39). Penelitian dengan judul “Perfeksionisme dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Sepak Bola Tim Nasional U-23”, yang menjadi variabel independen adalah perfeksionisme dan yang menjadi variabel dependen adalah kecemasan kompetitif.

3.2.2 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional memiliki peran penting dalam kaitan dengan pengukuran suatu variabel. Definisi operasional memberitahu peneliti dan pembaca apa yang perlu untuk menjawab pertanyaan ataupun mengetes/menguji hipotesis. Namun definisi operasional sering tidak sevalid seperti yang diharapkan peneliti. (Purwanto, 2013 : 64). Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, 2013 : 74). Definisi operasional diperlukan agar variabel yang hendak diteliti memiliki arti tunggal dan dapat diterima secara objektif.

Definisi operasional pada penelitian ini untuk perfeksionisme adalah sifat untuk tampil sempurna dalam setiap pertandingan pada diri atlet Timnas U-23 yang ditandai dengan penetapan standar yang terlalu tinggi untuk atlet dan orang lain serta adanya tuntutan dari orang lain agar atlet Timnas U-23 tampil sempurna dalam setiap pertandingan. Perfeksionisme diketahui dari penggunaan skala *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) dari Hewitt & Flett (1991) yang telah dimodifikasi. Skor total yang diperoleh dari skala ini menggambarkan tinggi rendahnya variabel perfeksionisme. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi perfeksionisme atlet. Semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah perfeksionisme atlet.

Sedangkan definisi operasional untuk kecemasan kompetitif adalah perasaan gugup, tegang, khawatir tidak menampilkan yang terbaik dan takut melakukan kesalahan saat pertandingan serta ditandai oleh gangguan aktivitas

tubuh yang dirasakan atlet Timnas U-23 sebelum dan saat bertanding. Kecemasan kompetitif diketahui dari penggunaan skala *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) oleh Martens (1997) yang telah dimodifikasi. Skor total yang diperoleh dari penelitian ini menggambarkan tinggi rendahnya tingkat kecemasan kompetitif. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi kecemasan kompetitif atlet. Semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan kompetitif atlet.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah sebuah kelompok yang kepada mereka hasil-hasil sebuah penelitian yang dilakukan hendak digeneralisasikan (Purwanto, 2013 : 86). Berbicara soal populasi bukan sekadar jumlah yang ada tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat (Sugiyono, 2013 : 80). Azwar (2013 : 77) menambahkan populasi merupakan suatu kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2013 : 77). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Tim Nasional Sepak Bola U-23 yang berjumlah 22 orang atlet.

3.3.2 Sampel

Sampel merujuk pada sebuah kelompok yang dari padanya peneliti memperoleh informasi yang pada gilirannya akan digeneralisasikan kepada kelompok yang lebih besar (Purwanto, 2013 : 86). Jumlah populasi yang tidak terlalu banyak dalam penelitian ini ikut berpengaruh terhadap penentuan teknik sampling dan jumlah sampel yang akan digunakan. Tugas peneliti berikutnya setelah menentukan jumlah populasi adalah bagaimana mendapatkan sampel yang

representatif. Maka digunakanlah sampling. Sampling adalah pengambilan sampel atau pemilihan sejumlah subjek dari suatu populasi yang menjadi representasi populasi (Purwanto, 2013 : 87).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling*, di mana setiap anggota populasi tidak mempunyai peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2013 : 84). Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah Sampling Insidental, di mana penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013 : 85). Akhirnya didapati sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang atlet.

3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan proses yang sangat penting dalam penelitian agar peneliti bisa mendapatkan data yang tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen dipilih sebagai metode pengumpulan data. Kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data (Sugiyono, 2013 : 222). Kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2013 : 137). Selanjutnya peneliti akan menentukan teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data yang tepat akan membuat peneliti memperoleh data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah skala. Ada 2 jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini. Skala pertama yaitu *Multidimensional*

Perfectionism Scale (MPS) berbentuk sematik differensial. Skala ini tersusun dalam satu garis kontinum yang jawaban “*sangat positif*” terletak di bagian kanan garis, dan jawaban yang “*sangat negatif*” terletak di bagian kiri garis atau sebaliknya. Biasanya skala ini digunakan untuk mengukur sikap/karakteristik tertentu yang dimiliki oleh seseorang (Sugiyono, 2013 : 97). Skala kedua yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) berbentuk skala *Likert*. Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2013 : 93).

Skala *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) merupakan skala yang dikembangkan oleh Hewitt dan Flett (1991). Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi bahwa dimensi MPS memiliki reliabilitas dan validitas yang memadai. Selain itu juga relatif bebas dari bias respon (Hewitt & Flett, 1989 ; 1991a ; 1991b). Selain itu analisis faktor juga telah mengkonfirmasi bahwa MPS memiliki 3 faktor yang mewakili 3 dimensi perfeksionisme dan struktur faktor kongruen dengan seluruh populasi klinis dan sub klinis (Hewitt & Flett, 1991b ; Hewitt & Flett *et al*, 1991).

Skala yang sudah ada kemudian dimodifikasi dan disesuaikan dengan kondisi atlet tim nasional U-23. Pada skala ini bahwa ada 3 dimensi perfeksionisme, yaitu :

- a. *Self-oriented perfectionism*
- b. *Other-oriented perfectionism*
- c. *Socially prescribed perfectionism*

Validitas MPS, pada aspek *self-oriented perfectionism* berkorelasi secara signifikan dengan beberapa konstruksi yang terkait dengan diri dan mendukung bahwa subskala ini mengukur pola kepribadian yang berhubungan dengan diri. *Other-oriented perfectionism* sangat berkorelasi dengan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain dan dengan pola lain seperti otoritarianisme dan dominasi. *Socially prescribed perfectionism* berhubungan secara signifikan dengan tindakan perilaku sosial seperti takut evaluasi negatif, kebutuhan untuk mendapatkan persetujuan orang lain (Hewitt & Flett, 1991).

Ketiga dimensi tersebut kemudian dijabarkan menjadi indikator dan selanjutnya digunakan patokan dalam penyusunan butir aitem. Skala tersebut berisi 45 aitem dengan *self oriented* : 15 aitem, *other-oriented* : 15 aitem, dan *socially prescribed*: 15 aitem. Pilihan jawaban pada skala perfeksionisme ada 7 pilihan jawaban yaitu (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Agak Tidak Setuju, (4) Netral, (5) Agak Setuju, (6) Setuju, (7) Sangat Setuju. Untuk lebih jelasnya mengenai skala perfeksionisme dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.1
Sebaran Aitem Skala Perfeksionisme

Variebel	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Perfeksionisme	<i>self oriented</i>	1,6,8,12,14,15,17,20,23,28,32,34,36,40,42	15
	<i>other-oriented</i>	2,3,4,7,10,16,19,22,24,26,27,29,38,43,45	15
	<i>socially prescribed</i>	5,9,11,13,18,21,25,30,31,33,35,37,39,41,44	15

Skala yang sudah jadi kemudian dilakukan *try out*. *Try out* dilakukan guna menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Dilakukan uji coba terhadap 30 atlet sepak bola UNNES untuk skala ini. Setelah dilakukan uji coba ditemukan hasil bahwa ada beberapa aitem yang gugur. Dari 45 aitem terdapat 28 aitem yang gugur dan pada akhirnya terdapat 17 butir aitem yang akan digunakan dalam penelitian. Untuk aitem-aitem yang gugur dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 3.2
Sebaran Aitem Gugur Skala Perfeksionisme

Variebel	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Perfeksionisme	<i>self oriented</i>	1*,6,8,12*,14,15,17,20*,23,28*,32,34*,36,40,42	10
	<i>other-oriented</i>	2*,3*,4*,7,10*,16,19*,22*,24*,26*,27,29,38*,43*,45*	4
	<i>socially prescribed</i>	5*,9*,11,13*,18*,21*,25,30*,31*,33*,35*,37,39*,41*,44*	3

*: aitem yang gugur

Selanjutnya pada skala *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) merupakan skala yang dikembangkan oleh Martens (1997). SCAT dikembangkan untuk tujuan memberikan ukuran yang handal dan valid dari *competitive A-state*. SCAT juga dinilai lebih objektif daripada skala proyektif, memiliki bias respon yang minim, memiliki prosedur administrasi jelas, dibutuhkan penyelesaian singkat, dan prosedur skoring mudah. Aitem-aitem dalam skala ini terdiri atas aitem yang positif dan aitem yang negatif. Aitem yang positif berisi perasaan-perasaan positif atlet dalam menghadapi suatu pertandingan. Sedangkan aitem yang negatif berisi perasaan-perasaan negatif atlet yang timbul ketika akan menghadapi suatu pertandingan.

Skala ini mempunyai 3 komponen yaitu :

- a. *Cognitive anxiety*
- b. *Somatic anxiety*
- c. *Self-confidence*

Skala kecemasan kompetitif berisi 15 aitem dengan 3 pilihan jawaban yaitu Jarang, Kadang-Kadang, dan Sering. Untuk penyebaran aitem dalam setiap komponen dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.3
Sebaran Aitem Skala Kecemasan Kompetitif

Variabel	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Kecemasan Kompetitif	<i>Cognitive anxiety</i>	1,3,5,12,14	5
	<i>Somatic anxiety</i>	8,9	2
	<i>Self confidence</i>	2,4,6,7,10,11,13,15	8

Try Out juga dilakukan pada skala kecemasan kompetitif. Skala diberikan kepada 30 atlet sepak bola UNNES. Dari hasil *try out* didapat 5 aitem yang gugur dan 10 aitem yang bisa digunakan dalam penelitian. Adapun aitem-aitem yang gugur dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 3.4
Sebaran Aitem Gugur Skala Kecemasan Kompetitif

Variabel	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Kecemasan Kompetitif	<i>Cognitive anxiety</i>	1*,3,5,12,14	4
	<i>Somatic anxiety</i>	8,9	2
	<i>Self confidence</i>	2,4*,6,7*,10*,11,13*,15	4

*: aitem gugur

Skoring dalam skala ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.5
Skoring Skala Kecemasan Kompetitif

Pertanyaan Nomor	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
1	0	0	0
2	1	2	3
3	1	2	3
4	0	0	0
5	1	2	3
6	3	2	1
7	0	0	0
8	1	2	3
9	1	2	3
10	0	0	0
11	3	2	1
12	1	2	3

13	0	0	0
14	1	2	3
15	1	2	3

Pada skala kecemasan kompetitif akan ditentukan apakah atlet mempunyai tingkat kecemasan kompetitif yang rendah, rata-rata, atau tinggi. Penentuan tingkat ini dilakukan dengan cara pemberian skor pada jawaban yang diberikan subjek berdasarkan tabel skoring yang telah ditentukan sebelumnya kemudian skor dijumlahkan dan dianalisis untuk mengetahui tingkat kecemasan kompetitif atlet. Analisis tingkat kecemasan kompetitif atlet berdasarkan skor dapat dilihat di bawah ini :

- Kurang dari 17 : mempunyai level kecemasan yang rendah
- 17 – 24 : mempunyai level kecemasan rata-rata
- Lebih dari 24 : mempunyai level kecemasan yang tinggi

3.5 Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas

Validitas mengandung arti sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya yakni dapat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012 : 8). Istilah validitas alat ukur merujuk pada tingkat sejauhmana suatu tes mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur (Purwanto, 2013 : 75). Uji validitas aitem skala dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan korelasi antara skor aitem dan skor total aitem dengan bantuan *software statistic*.

Pada uji validitas skala perfeksionisme, diperoleh hasil bahwa skala perfeksionisme 17 aitem dari 45 aitem yang dinyatakan valid. Aitem valid pada skala perfeksionisme mempunyai koefisien validitas berkisar antara 0,382 sampai dengan 0,658 dengan taraf signifikansi 1%. Sehingga 17 aitem tersebut digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Uji validitas juga dilakukan pada skala kecemasan kompetitif. Hasil *try out* diperoleh hasil bahwa dari 15 butir aitem, 10 dinyatakan valid. Aitem valid pada skala kecemasan kompetitif mempunyai koefisien validitas berkisar antara 0,402 sampai dengan 0,772 dengan taraf signifikansi 1%. Berdasarkan hasil uji validitas terhadap kedua skala, maka kedua skala tersebut dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian.

3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*, yakni sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012 : 7). Reliabilitas juga didefinisikan sebagai tingkat sejauhmana skor tes konsisten, dapat dipercaya, dan dapat diulang (Purwanto, 2013 : 81). Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*.

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas dengan rentang angka 0 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00 berarti alat ukur yang digunakan memiliki reliabilitas yang tinggi, dan sebaliknya angka yang mendekati 0 berarti memiliki reliabilitas alat ukur yang rendah. Ada beberapa

faktor yang menjadi sebab rendahnya reliabilitas hasil tes yaitu tingkat kesukaran tes yang terlalu tinggi dan sebab yang bersifat situasional misalnya subjek lelah saat mengerjakan tes (Purwanto, 2013 : 81).

Skala MPS ini oleh Hewitt & Flett diuji coba pada 263 pasien psikiatrik menghasilkan reliabilitas tiap aspek sebagai berikut : *self-oriented* : 0.88, *other-oriented* : 0.74, dan *socially prescribed* : 0.81. Pasien non klinis juga dijadikan subjek dalam uji coba skala ini. Pada sampel non klinis menghasilkan reliabilitas tiap aspek sebagai berikut : *self-oriented* : 0.88, *other-oriented* : 0.85, dan *socially prescribed* : 0.75 (Hewitt, Flett *et al*, 1991)

Hasil uji reliabilitas dari skala perfeksionisme diperoleh koefisien sebesar 0,871. Skala perfeksionisme dinyatakan reliabel dalam kategori tinggi. Sedangkan pada skala kecemasan kompetitif diperoleh koefisien sebesar 0,781. Skala kecemasan kompetitif dinyatakan reliabel dalam kategori cukup. Interpretasi reliabilitas ini didasarkan pada tabel 3.6 (Arikunto, 2010 : 319).

Tabel 3.6
Interpretasi Reliabilitas

Besaran Linear r	Interpretasi
0,800 – 1,00	Tinggi
0,600 – 0,800	Cukup
0,400 – 0,600	Agak Rendah
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

3.6 Metode Analisis Data

Data yang sudah diperoleh oleh peneliti kemudian dilakukan analisis data agar peneliti dapat segera memperoleh kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan kecemasan kompetitif. Data yang diperoleh akan diolah dengan perhitungan statistik secara kuantitatif dengan menggunakan bantuan *software statistik*. Penelitian ini termasuk penelitian *non parametric* sehingga digunakan statistik *non parametric*. Penentuan statistika *non parametric* ini berdasarkan jumlah subjek yang kurang dari 30 subjek. Untuk menguji hipotesis korelasi bila datanya berbentuk ordinal digunakan teknik statistik korelasi Kendall Tau (Sugiyono, 2013 : 153).

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan membahas hal yang berkaitan dengan proses penelitian, hasil analisis data dan pembahasan mengenai “Perfeksionisme dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Sepak Bola Tim Nasional U-23”. Penelitian ini diharapkan memperoleh hasil sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu diperlukan analisis data yang tepat disertai dengan pembahasan yang lengkap mengenai analisis data yang telah dilakukan sebelumnya agar tujuan dari penelitian ini tercapai. Hal yang berkaitan dengan proses, hasil dan pembahasan hasil penelitian akan diuraikan pada bagian di bawah ini.

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian

Salah satu hal yang dilakukan sebelum dimulainya penelitian yaitu perlunya menentukan tempat atau lokasi penelitian. Hal tersebut dimaksudkan agar dapat dipastikan bahwa lokasi penelitian sesuai dengan karakteristik subjek penelitian dan tujuan penelitian. Penelitian ini bertepatan dengan agenda atau kompetisi yang akan diikuti oleh Timnas U-23 yaitu *SEA Games* Singapura 2015. Jadi tempat penelitian akan mengikuti jadwal latihan dari para atlet. Pada akhirnya lokasi penelitian sesuai dengan kesepakatan antara peneliti dengan pelatih Timnas U-23, berada di *The Green Forest Resort* yang beralamat di Jl. Sersan Bajuri No. 102, Cihideung, Bandung, Jawa Barat. *The Green Forest Resort* adalah tempat para atlet Timnas U-23 menginap. Tidak dimungkinkan untuk melakukan

penelitian di tempat para atlet berlatih karena dikhawatirkan dapat mengganggu waktu dan konsentrasi para atlet dalam mempersiapkan diri melakoni kompetisi.

4.1.2 Penentuan Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah para atlet Tim Nasional U-23 yang sedang mengikuti *training center* (TC) atau pemusatan latihan di Bandung. Jumlah atlet yang mengikuti TC adalah 22 orang tetapi yang berhasil ditemui oleh peneliti berjumlah 18 orang. 4 atlet yang tidak mampu ditemui peneliti dikarenakan pada hari dilaksanakannya penelitian, ada beberapa atlet yang tidak berada di lokasi penelitian. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *non probability sampling*, yaitu semua anggota populasi tidak mempunyai peluang yang sama untuk dijadikan sampel.

4.2 Penyusunan Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari dua macam skala yang merupakan skala modifikasi. Skala yang pertama adalah skala kecemasan kompetitif, modifikasi dari *Competition Anxiety Test* (SCAT) yang dikembangkan oleh Martens (1997). Skala yang kedua adalah skala perfeksionisme, modifikasi dari *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) yang dikembangkan oleh Hewitt dan Flett (1990). Penyusunan instrumen dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu :

4.2.1 Membuat *blue print*

Pembuatan *blue print* pada skala perfeksionisme dan skala kecemasan kompetitif dilakukan berdasarkan aspek-aspek dari teori yang dikembangkan oleh Martens (1997) dan Flett & Hewitt (1990). Skala perfeksionisme dan skala

kecemasan kompetitif hasil modifikasi dilakukan uji coba instrumen penelitian dan kemudian akan didapatkan hasil berupa aitem-aitem yang valid dan aitem-aitem yang gugur atau tidak valid. Aitem yang valid disusun kembali dengan penomoran baru untuk dijadikan instrumen penelitian. Sedangkan aitem yang tidak valid tidak akan digunakan dalam instrumen penelitian.

4.2.2 Menyusun Format Instrumen

Format skala dalam penelitian ini disusun untuk memudahkan responden dalam mengisi skala. Format skala terbagi atas dua bagian yaitu skala pertama yang merupakan skala untuk mengukur kecemasan kompetitif dan skala kedua merupakan skala yang bertujuan untuk mengukur perfeksionisme. Format skala terdiri atas :

1) *Halaman sampul skala*

Pada halaman sampul skala berisi judul skala yang digunakan dalam penelitian ini, namun judul tidak dituliskan secara eksplisit mengenai variabel apa yang akan diukur, melainkan hanya ditulis Skala I, Lambang Psikologi, Nama Jurusan, Nama Fakultas, Nama Universitas, dan Tahun pembuatan skala. Hal ini dimaksudkan agar responden tidak mengetahui apa yang hendak diukur dan menjawab skala dengan apa adanya atau tidak dibuat-buat.

2) *Prolog*

Berisi perkenalan peneliti sebagai siapa dan bertujuan untuk apa memberikan skala. Namun perkenalan ini hanya sebatas perkenalan sebagai mahasiswa yang tengah menyusun tugas akhir. Selain itu terdapat

pernyataan bahwa peneliti meminta untuk responden sebelum mengisi skala diminta untuk membayangkan dirinya tengah mengikuti suatu kompetisi yang besar. Peneliti juga menyatakan bahwa data yang diberikan oleh responden akan terjamin kerahasiaannya.

3) *Petunjuk Pengisian*

Petunjuk pengisian memberikan penjelasan kepada responden untuk memilih salah satu jawaban dari pernyataan yang telah disediakan, memberikan tanda pada tempat yang telah disediakan, meminta untuk membaca dengan seksama, memberikan jawaban yang jujur dan memastikan bahwa tidak ada pertanyaan yang terlewatkan.

4) *Identitas Responden*

Identitas responden meliputi : Nama, Usia, Posisi.

4.2.3 Butir Aitem

Butir aitem merupakan serangkaian pernyataan mengenai kecemasan kompetitif sebanyak sepuluh (10) aitem dengan tiga (3) pilihan jawaban yaitu jarang, kadang-kadang dan sering. Selanjutnya pernyataan mengenai perfeksionisme sebanyak tujuh belas (17) aitem dengan tujuh (7) pilihan jawaban.

4.2.4 Menyebarkan instrumen penelitian kepada responden

Setelah instrumen penelitian disusun kembali maka didapatkan instrumen baru yang dapat digunakan untuk pengambilan data di lapangan dengan cara memberikan skala yang sudah jadi kepada responden secara langsung.

4.3 Uji Coba Instrumen (*Try Out*)

Pelaksanaan uji coba instrumen dimaksudkan sebagai simulasi dalam pengujian skala kecemasan kompetitif dan skala perfeksionisme sebelum disebarkan langsung kepada responden penelitian yang sebenarnya. Responden dalam uji coba instrumen ini adalah para atlet sepak bola UNNES. Uji coba instrumen dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 11 Maret 2015 pukul 16.30 bertempat di Lapangan Atletik UNNES. Responden uji coba instrumen berjumlah 30 orang. Setelah selesai melakukan uji coba kemudian peneliti melakukan skoring dan hasil dari skoring ditabulasi dan dianalisis dengan bantuan *software statistic*. Hasil uji validitas menghasilkan sebaran baru aitem-aitem yang dapat dilihat pada tabel 3.2 dan tabel 3.4 yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Hasil uji coba reliabilitas pada skala perfeksionisme diperoleh koefisien sebesar 0,871 dan skala kecemasan kompetitif diperoleh koefisien sebesar 0,781. Jadi bisa dikatakan bahwa alat ukur yang akan digunakan sudah reliabel apabila dikenakan kepada subjek penelitian.

4.4 Pelaksanaan Penelitian

4.4.1 Proses Perijinan

Proses perijinan merupakan prosedur awal yang dilakukan sebelum proses penelitian berlangsung. Tahap awal yang dilakukan oleh peneliti yaitu mencari informasi bagaimana menghubungi pihak atau bahkan pelatih dari Timnas U-23. Akhirnya setelah mendapat bantuan dari mantan asisten pelatih Timnas U-19, peneliti mendapatkan kontak pelatih Timnas U-23 yang dapat dihubungi. Peneliti berhasil kontak dengan pelatih Timnas U-23. Kontak hanya dilakukan lewat

telepon dan *blackberry messenger*. Peneliti menghubungi pelatih sejak bulan Februari dan akhirnya pelatih memberikan ijin penelitian pada bulan Mei.

4.4.2 Pengumpulan Data

Penelitian dilaksanakan hanya satu kali yaitu pada tanggal 11 Mei 2015 di *The Green Forest Resort*, Lembang, Bandung. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan kompetitif yang memiliki tiga (3) alternatif pilihan jawaban yaitu Jarang, Kadang-Kadang, dan Sering. Untuk skala perfeksionisme memiliki tujuh (7) pilihan jawaban yaitu (1) Sangat Tidak Setuju (2) Tidak Setuju (3) Agak Tidak Setuju (4) Netral (5) Agak Setuju (6) Setuju (7) Sangat Setuju.

Proses pengambilan data dilakukan dengan memberikan dua (2) skala sekaligus kepada atlet. Peneliti mengambil jeda waktu makan pagi para atlet. Jadi setelah sekiranya atlet selesai makan pagi, peneliti memberikan dua (2) skala agar atlet dapat mengisinya.

4.4.3 Pelaksanaan Skoring

Setelah pengumpulan data dilakukan, selanjutnya dilakukan penyekoran skala yang telah diisi oleh responden. Langkah-langkah penyekoran dilakukan sebagai berikut :

- a. Memberikan skor pada masing-masing jawaban yang telah diisi oleh responden dengan melihat skoring pada skala asli. Peneliti menyesuaikan dengan skala asli. Hal ini dilakukan pada kedua skala yakni skala perfeksionisme dan skala kecemasan kompetitif.
- b. Melakukan olah data yang meliputi uji validitas, uji reliabilitas, dan uji hipotesis.

4.5 Gambaran Responden Penelitian

Responden penelitian ini berjumlah delapan belas (18) orang. Selanjutnya akan diuraikan berdasarkan usia dan posisi atlet dalam tim sepak bola.

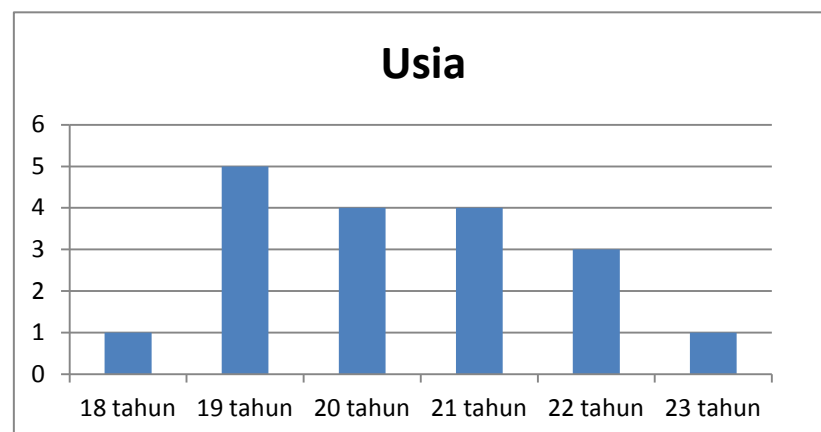
4.5.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Responden dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Responden memiliki rentang usia dari 18 hingga 23 tahun. Gambaran responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 4.1 dan lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar diagram berikut :

Tabel 4.1
Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
23	1
22	3
21	4
20	4
19	5
18	1
TOTAL	18

Gambar 4.1
Diagram Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia



4.5.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Posisi

Gambaran berdasarkan posisi atlet dapat dilihat dalam tabel 4.2 berikut ini

:

Tabel 4.2
Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Posisi

No	Nama	Posisi
1	Teguh Amiruddin	Penjaga Gawang
2	Ahmad Nufiandani	Gelandang
3	M. Zaenuri	Bek
4	Wawan Febriyanto	Gelandang
5	Safrial Irfandi	Gelandang
6	Ilham Armaiyn	Penyerang
7	Evan Dimas Darmono	Gelandang
8	Abduh Lestaluhu	Bek
9	Yandi Sofyan Munawar	Penyerang
10	Hendra Adi Bayauw	Penyerang
11	Agung Prasetyo	Bek
12	Zulfiandi	Gelandang
13	Hansamu Yama Pranata	Bek
14	M. Natshir	Penjaga Gawang
15	Muchlis Hadi NS	Penyerang
16	Paulo Sitanggung	Gelandang
17	Hargianto	Gelandang
18	Adam Alis Setyano	Gelandang

4.6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

4.6.1 Hasil Uji Validitas

Uji Validitas juga dilakukan terhadap instrumen penelitian pada skala perfeksionisme dan kecemasan kompetitif dari delapan belas (18) responden yang merupakan sampel dalam penelitian ini.

4.6.1.1 Hasil Uji Validitas Skala Perfeksionisme

Berdasarkan uji validitas, diperoleh koefisien validitas pada aitem yang valid dari skala perfeksionisme dengan menggunakan taraf signifikansi 1% berkisar antara 0,401 hingga 0,508.

4.6.1.2 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Kompetitif

Berdasarkan uji validitas, diperoleh koefisien validitas pada aitem yang valid dari skala kecemasan kompetitif dengan menggunakan taraf signifikansi 1% berkisar antara 0,400 hingga 0,551.

4.6.2 Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauhmana hasil suatu pengukuran dengan instrumen tersebut dapat dipercaya. Uji reliabilitas dilakukan terhadap instrumen penelitian 18 responden yang merupakan sampel dari penelitian ini. Semakin tinggi koefisien reliabilitas semakin tinggi pula reliabilitas alat ukur tersebut.

4.6.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Perfeksionisme

Pengujian reliabilitas pada skala perfeksionisme dilakukan berdasarkan aitem-aitem yang valid dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,720. Skala perfeksionisme dinyatakan reliabel dalam kategori cukup.

4.6.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Kompetitif

Hasil uji reliabilitas dari skala kecemasan kompetitif dilakukan berdasarkan aitem-aitem yang valid dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*

menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,699. Skala perfeksionisme dinyatakan reliabel dalam kategori cukup.

4.7 Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan statistika *non parametric* jadi dalam perhitungan analisis data tidak perlu melakukan uji asumsi dan langsung melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik Kendall Tau, karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dan kecemasan kompetitif pada atlet Timnas Sepak Bola U-23. Pengujian hipotesis ini, peneliti menggunakan program *software* statistik untuk mempermudah perhitungan. Taraf yang digunakan sebesar 1%.

Tabel 4.3
Koefisien Determinasi Simultan (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.374 ^a	.140	.086	2.94338

a. Predictors: (Constant), Perfectionism

Tabel 4.4
Hasil Uji Korelasi Kendall Tau

Correlations			competitive anxiety	perfectionism
Kendall's tau_b	competitive anxiety	Correlation Coefficient	1.000	.595**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	18	18
	perfectionism	Correlation Coefficient	.595**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	18	18
Spearman's rho	competitive anxiety	Correlation Coefficient	1.000	.630**
		Sig. (2-tailed)	.	.005
		N	18	18
	perfectionism	Correlation Coefficient	.630**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.005	.
		N	18	18

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

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui $p = 0,001$ pada taraf signifikansi 1%.

Karena $p < 0,01$ maka hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara perfeksionisme dengan kecemasan kompetitif. Sedangkan dari hasil analisis data menggunakan teknik regresi sederhana diperoleh nilai *Adjusted R²* sebesar 0,086 sehingga dalam penelitian ini sumbangan efektif dari variabel perfeksionisme sebesar 8,6% terhadap variabel kecemasan kompetitif. Sedangkan sisanya sebesar 91,4% ditentukan oleh variabel lain.

4.8 Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, peneliti menggambarkan variabel-variabel penelitian dengan menggunakan angka yang dideskripsikan sehingga dapat menjadi sumber

informasi mengenai keadaan responden terkait dengan variabel penelitian. Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan peneliti membuat jenjang kategorisasi berdasarkan model distribusi normal untuk menggambarkan kondisi subjek dalam variabel penelitian. Kriteria analisis yang digunakan untuk membuat kategorisasi menurut Azwar (2012 : 148) dengan membagi kategori menjadi 5 kelompok yaitu dari kontinum sangat rendah hingga sangat tinggi. Tujuan kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur.

Tabel 4.5
Penggolongan Kriteria Analisis berdasarkan Mean Teoritik

No.	Interval	Kriteria
1.	$X \leq - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah
2.	$- 1,5 \sigma < X \leq - 0,5 \sigma$	Rendah
3.	$- 0,5 \sigma < X \leq + 0,5 \sigma$	Sedang
4.	$+ 0,5 \sigma < X \leq + 1,5 \sigma$	Tinggi
5.	$+ 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi

Keterangan:

σ = Standar Deviasi

x = Skor

4.8.1 Perfeksionisme

Dalam penelitian ini untuk mengungkap variabel perfeksionisme pada atlet Timnas U-23 menggunakan skala perfeksionisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang mewakili variabel tersebut. Gambaran variabel perfeksionisme

para responden dapat ditinjau baik secara umum maupun secara spesifik yaitu berdasarkan tiap aspek.

4.8.1.1 Gambaran Umum Perfeksionisme pada Atlet Timnas U-23

Perfeksionisme diungkap melalui skala dengan jumlah aitem total sebanyak 17 aitem dengan skor tertinggi 7 dan skor terendah 1 untuk masing-masing aitem. Pengkategorisasian distribusi perfeksionisme dilakukan secara manual dengan rincian sebagai berikut :

$$\text{Jumlah aitem} = 17$$

$$\text{Skor tertinggi} = 17 \times 7 = 119$$

$$\text{Skor terendah} = 17 \times 1 = 17$$

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = \frac{119-17}{8} = 12,75 \approx 13$$

Berdasarkan kriteria tabel 4.5 maka dapat diperoleh hasil deskripsi perfeksionisme sebagai berikut :

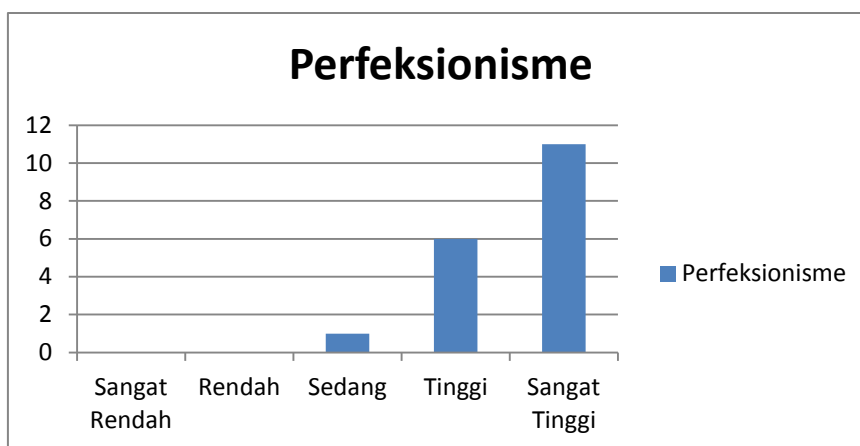
Tabel 4.6
Gambaran Umum Perfeksionisme

No.	Interval	Kategori	Σ Subjek	%
1.	$x \leq 48,5$	Sangat Rendah	0	0
2.	$48,5 < x \leq 61,5$	Rendah	0	0
3.	$61,5 < x \leq 74,5$	Sedang	1	5,56
4.	$74,5 < x \leq 87,5$	Tinggi	6	33,33
5.	$87,5 < x$	Sangat Tinggi	11	61,11
Total			18	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa 11 orang atlet memiliki tingkat perfeksionisme yang sangat tinggi dengan presentase 61,11%. Sebanyak 6 orang atlet memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi dengan presentase 33,33%. Hanya 1 orang atlet saja yang memiliki tingkat perfeksionisme sedang

dengan presentase 5,56%. Untuk lebih jelasnya mengenai gambaran tingkat perfeksionisme para atlet dapat dilihat dalam diagram di bawah ini :

Gambar 4.2
Diagram Tingkat Perfeksionisme Secara Umum



4.8.1.2 Gambaran Spesifik Perfeksionisme pada Atlet Timnas U-23 Ditinjau dari Tiap Aspek

Perfeksionisme pada atlet Timnas U-23 dapat dilihat dari 3 aspek yaitu *self oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*. Gambaran setiap aspek dari perfeksionisme dijelaskan sebagai berikut :

4.8.1.2.1 Gambaran Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek Self Oriented Perfectionism

Guna melihat gambaran perfeksionisme pada responden berdasarkan aspek *self oriented*, maka digunakan 10 aitem dari skala perfeksionisme. Berikut ini pengkategorisasian distribusi perfeksionisme berdasarkan aspek *self oriented* :

Jumlah aitem = 10

Skor tertinggi = $10 \times 7 = 70$

Skor terendah = $10 \times 1 = 10$

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = \frac{70-10}{8} = 7,5 \approx 8$$

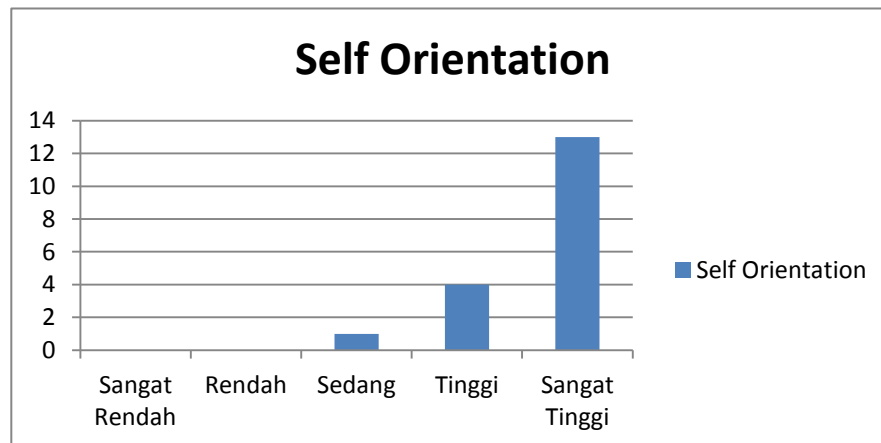
Gambaran perfeksionisme pada responden ditinjau dari aspek *self oriented* berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\sigma = 8$. Maka penggolongan dan distribusi frekuensi perfeksionisme pada responden ditinjau dari aspek *self oriented* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek *Self oriented*

No.	Interval	Kategori	Σ Subjek	%
1.	$x \leq 28$	Sangat Rendah	0	0
2.	$28 < x \leq 36$	Rendah	0	0
3.	$36 < x \leq 44$	Sedang	1	5,56
4.	$44 < x \leq 52$	Tinggi	4	22,22
5.	$52 < x$	Sangat Tinggi	13	72,22
Total			18	100%

Berdasarkan tabel di atas tingkat perfeksionisme responden jika dilihat dari aspek *self oriented* berada pada tingkat yang sangat tinggi yaitu sebanyak 13 orang atlet dengan presentase 72,22%. Sejumlah 4 orang atlet dengan presentase 22,22% berada pada tingkat perfeksionisme tinggi. Hanya 1 orang saja dengan presentase 5,56% saja yang berada pada tingkat perfeksionisme sedang jika dilihat dari aspek *self oriented*. Untuk lebih jelasnya mengenai gambaran tingkat perfeksionisme atlet jika dilihat dari *self oriented* dapat dilihat dalam diagram di bawah ini :

Gambar 4.3
Diagram Tingkat Perfeksionisme Berdasarkan Aspek *Self oriented*



4.8.1.2.2 Gambaran Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek *Other-Oriented Perfectionism*

Guna melihat gambaran perfeksionisme pada responden berdasarkan aspek *other oriented*, maka digunakan 4 aitem dari skala perfeksionisme. Berikut ini pengkategorisasian distribusi perfeksionisme berdasarkan aspek *other oriented* :

$$\text{Jumlah aitem} = 4$$

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times 7 = 28$$

$$\text{Skor terendah} = 4 \times 1 = 4$$

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = \frac{28-4}{8} = 3$$

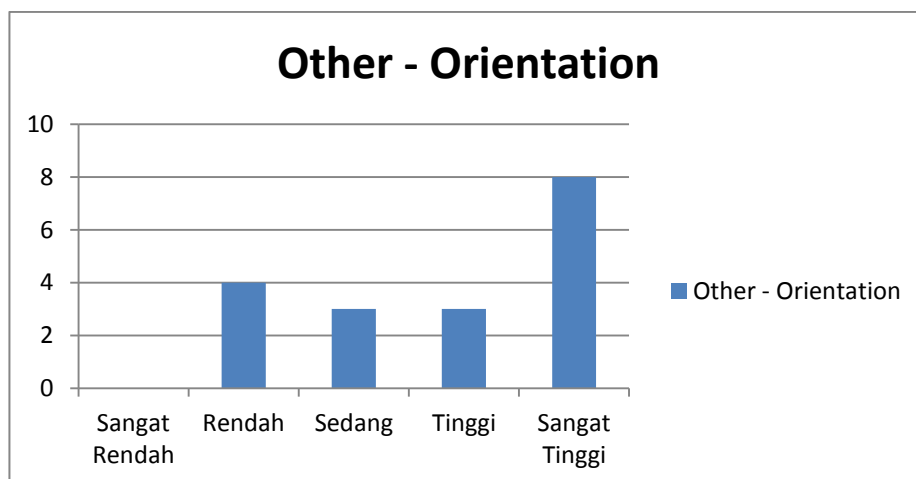
Gambaran perfeksionisme pada responden ditinjau dari aspek *other oriented* berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\sigma = 3$. Maka penggolongan dan distribusi frekuensi perfeksionisme pada responden ditinjau dari aspek *other oriented* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.8
Distribusi Frekuensi Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek *Other oriented*

No.	Interval	Kategori	Σ Subjek	%
1.	$x \leq 11,5$	Sangat Rendah	0	0
2.	$11,5 < x \leq 14,5$	Rendah	4	22,22
3.	$14,5 < x \leq 17,5$	Sedang	3	16,67
4.	$17,5 < x \leq 20,5$	Tinggi	3	16,66
5.	$20,5 < x$	Sangat Tinggi	8	44,44
Total			18	100%

Berdasarkan tabel di atas, atlet yang memiliki tingkat perfeksionisme yang sangat tinggi jika dilihat dari aspek *other oriented* berjumlah 8 orang atlet dengan presentase 44,44%. Tingkat perfeksionisme tinggi didapatkan pada 3 orang atlet dengan presentase 16,66%. Jumlah yang sama juga didapati pada tingkat perfeksionisme sedang. Pada aspek ini ditemukan temuan baru bahwa sejumlah 4 orang atlet berada pada tingkat perfeksionisme yang rendah dengan presentase cukup tinggi yaitu 22,22%. Untuk lebih jelas mengenai distribusi frekuensi perfeksionisme jika dilihat dari aspek *other oriented* dapat dilihat dalam diagram di bawah ini :

Gambar 4.4
Diagram Tingkat Perfeksionisme Berdasarkan
Aspek *Other oriented*



4.8.1.2.3 *Gambaran Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek Socially Prescribed Perfectionism*

Guna melihat gambaran perfeksionisme pada responden berdasarkan aspek *socially prescribed*, maka digunakan 3 aitem dari skala perfeksionisme. Berikut ini pengkategorisasian distribusi perfeksionisme berdasarkan aspek *socially prescribed* :

$$\text{Jumlah aitem} = 3$$

$$\text{Skor tertinggi} = 3 \times 7 = 21$$

$$\text{Skor terendah} = 3 \times 1 = 3$$

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = \frac{21-3}{8} = 2,25 \approx 2$$

Gambaran perfeksionisme pada responden ditinjau dari aspek *socially prescribed* berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\sigma = 2$. Maka penggolongan dan distribusi frekuensi perfeksionisme pada responden ditinjau dari aspek *socially prescribed* adalah sebagai berikut :

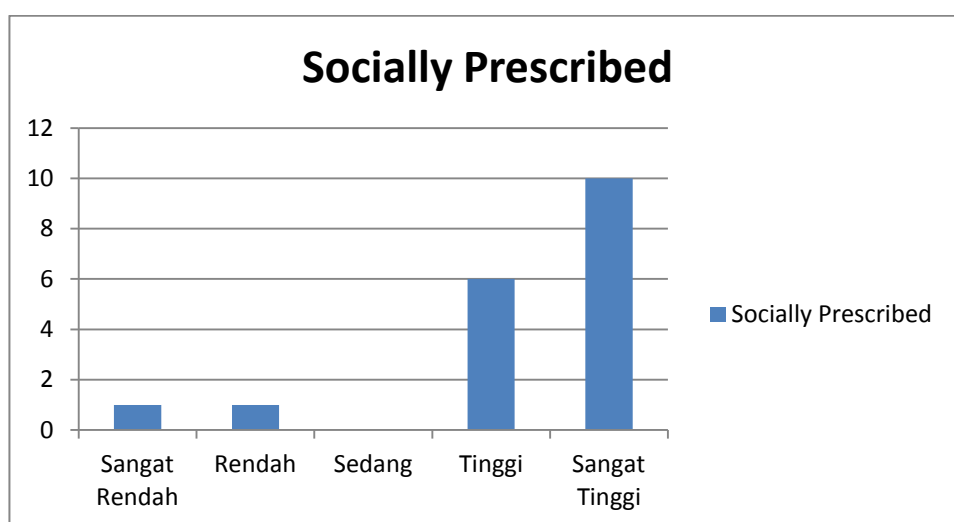
Tabel 4.9
Distribusi Frekuensi Perfeksionisme Ditinjau dari Aspek *Socially Prescribed*

No.	Interval	Kategori	Σ Subjek	%
1.	$x \leq 9$	Sangat Rendah	1	5,56
2.	$9 < x \leq 11$	Rendah	1	5,55
3.	$11 < x \leq 13$	Sedang	0	0
4.	$13 < x \leq 15$	Tinggi	6	33,33
5.	$15 < x$	Sangat Tinggi	10	55,56
Total			18	100%

Berdasarkan tabel di atas, tingkat perfeksionisme responden jika dilihat dari aspek *socially prescribed*, hanya 1 orang atlet yang memiliki tingkat perfeksionisme yang sangat rendah dengan presentase 5,56%. Hal yang sama juga ditemukan pada tingkat perfeksionisme yang rendah. 6 orang atlet dengan

presentase 33,33% berada pada tingkat perfeksionisme yang rendah. 10 dari 18 orang atlet berada pada tingkat perfeksionisme yang sangat tinggi dengan presentase 55,56%. Untuk lebih jelas mengenai distribusi frekuensi perfeksionisme jika dilihat dari aspek *socially prescribed* dapat dilihat dalam diagram di bawah ini :

Gambar 4.5
Diagram Tingkat Perfeksionisme Berdasarkan Aspek *Socially Prescribed*



Secara keseluruhan, ringkasan analisis perfeksionisme tiap aspek dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.10
Ringkasan Analisis Perfeksionisme Tiap Aspek

Kriteria	Gambaran Umum	<i>Self oriented</i>	Other oriented	Socially prescribed
Sangat Rendah	0	0	0	5,56%
Rendah	0	0	22,22%	5,56%
Sedang	5,56	5,56%	16,67%	0
Tinggi	33,33	22,22%	16,66%	33,33%
Sangat Tinggi	61,11	72,22%	44,44%	55,56%

Untuk melihat aspek yang paling berpengaruh terhadap tingkat perfeksionisme atlet atau untuk menemukan aspek mana yang paling tinggi *mean*nya maka dilakukan penstandaran *mean* dengan menggunakan rumus statistik. Penstandaran dilakukan dikarenakan jumlah aitem tiap aspek berbeda. Dari hasil perhitungan statistik tersebut dapat diketahui dimensi perfeksionisme tergolong kedalam kategori apa dan aspek-aspek yang ada tergolong dalam kategori apa. Penggolongan kategori ini ternyata berdasarkan tabel 4.5 dengan menggunakan *mean* empirik. Adapun tabel hasil analisis statistika deskriptif dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.11
Hasil Analisis Statistika Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SOP	18	41	64	55.67	6.269
OOP	18	12	26	18.89	4.849
SPP	18	9	21	16.28	3.268
TOTAL	18	64	105	90.83	11.216
Valid N (listwise)	18				

Berdasarkan data di atas, kemudian dilakukan penstandaran *mean* dengan menggunakan rumus statistik sebagai berikut :

$$\frac{\text{skor mean aspek (x)}}{\text{Total skor mean}} \times 100\%$$

Total skor *mean* dari seluruh aspek adalah 90,83 dan ini merupakan skor untuk dimensi perfeksionisme. Berdasarkan tabel 4.6 maka tingkat perfeksionisme atlet Timnas U-23 berada dalam kategori sangat tinggi. Aspek *self oriented perfectionism* (SOP) mempunyai nilai *mean* sebesar 55,67 dan apabila dilakukan

perhitungan menggunakan rumus di atas ditemukan *mean* aspek *self oriented* sebesar 61,29%. Berdasarkan tabel 4.7, aspek *self oriented* berada dalam kategori sangat tinggi.

Aspek *other oriented perfectionism* (OOP) mempunyai nilai *mean* sebesar 18,89 kemudian dilakukan perhitungan menggunakan rumus, ditemukan *mean* aspek *other oriented* sebesar 20,79%. Berdasarkan tabel 4.8, aspek *other oriented* berada dalam kategori tinggi. Aspek *socially prescribed perfectionism* (SPP) mempunyai nilai *mean* sebesar 16,28 kemudian dilakukan perhitungan menggunakan rumus, ditemukan *mean* aspek *socially prescribed* sebesar 17,92%. Berdasarkan tabel 4.9, aspek *socially prescribed* berada dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil statistika deskriptif aspek SOP = 61,29%, aspek OOP = 20,79%, dan aspek SPP = 17,92%. Maka untuk melihat aspek mana yang paling berpengaruh terhadap tingkat perfeksionisme dapat dilihat pada tingginya hasil perhitungan statistika deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa aspek *Self Oriented Perfectionism* (61,29%) merupakan aspek yang paling berpengaruh. Dari hasil perhitungan ini juga bisa diketahui bahwa atlet Timnas U-23 dalam setiap pertandingan selalu mematok standar dan tujuan yang sangat tinggi. Atlet Timnas U-23 juga menuntut kesempurnaan diri dalam setiap pertandingan. Atlet tidak mampu menerima kesalahan dan akan mengevaluasi diri secara kritis apabila melakukan kesalahan ketika bertanding.

4.8.2 Kecemasan Kompetitif

Gambaran kecemasan kompetitif pada responden digolongkan ke dalam 3 kategori yaitu rendah, rata-rata, dan tinggi. Penggolongan ini berdasarkan norma pada skala yang asli, di mana responden yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif rendah akan memiliki skor nilai < 17 . Responden dikatakan memiliki tingkat kecemasan kompetitif rata-rata akan memiliki skor nilai 17-24. Sedangkan skor nilai > 24 , responden tersebut akan dikatakan memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi.

4.8.2.1 Gambaran Umum Kecemasan Kompetitif pada Atlet Timnas U-23

Kecemasan kompetitif diungkap melalui skala dengan jumlah aitem total sebanyak 10 aitem dengan skor tertinggi 3 dan skor terendah 1 untuk masing-masing aitem. Pengkategorisasian distribusi kecemasan kompetitif dilakukan secara manual dengan rincian sebagai berikut :

$$\text{Jumlah aitem} = 10$$

$$\text{Skor tertinggi} = 10 \times 3 = 30$$

$$\text{Skor terendah} = 10 \times 1 = 10$$

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = \frac{30-10}{4} = 5$$

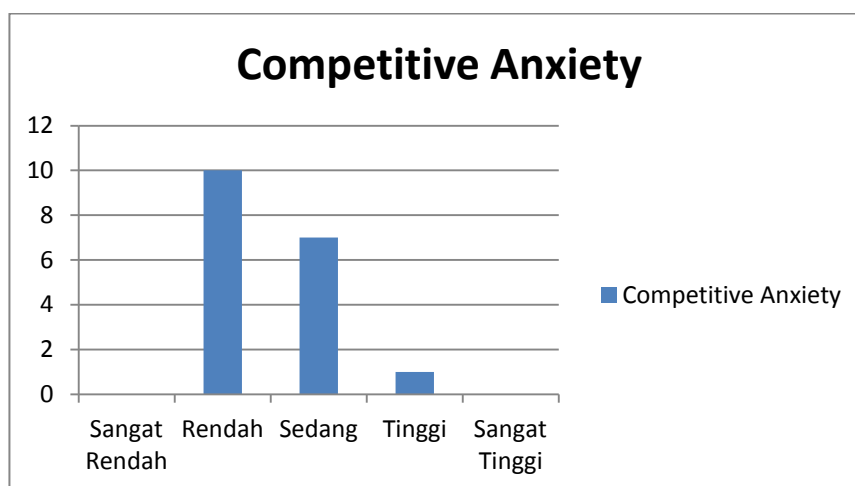
Berdasarkan kriteria tabel 4.5 maka dapat diperoleh hasil deskripsi kecemasan kompetitif sebagai berikut :

Tabel 4.12
Gambaran Umum *Competitive Anxiety*

No.	Interval	Kategori	Σ Subjek	%
1.	$x \leq 12,5$	Sangat Rendah	0	0
2.	$12,5 < x \leq 17,5$	Rendah	10	55,55
3.	$17,5 < x \leq 22,5$	Sedang	7	38,89
4.	$22,5 < x \leq 27,5$	Tinggi	1	5,56
5.	$27,5 < x$	Sangat Tinggi	0	0
Total			18	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat untuk gambaran tingkat kecemasan kompetitif, sejumlah responden berada pada tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang rendah berjumlah 10 orang dengan presentase 55,55%. Responden yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif sedang berjumlah 7 orang dengan presentase 38,89%. Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif tinggi hanya berjumlah 1 orang dengan presentase 5,56%. Untuk lebih jelas mengenai distribusi frekuensi kecemasan kompetitif dapat dilihat dalam diagram di bawah ini :

Gambar 4.6
Diagram Tingkat Kecemasan Kompetitif Secara Umum



4.8.2.2 Gambaran Spesifik Kecemasan Kompetitif pada Atlet Timnas U-23

Ditinjau dari Tiap Aspek

Kecemasan Kompetitif pada atlet Timnas U-23 dapat dilihat dari 3 aspek yaitu *Cognitive Anxiety*, *Somatic Anxiety*, dan *Self-confidence*. Gambaran setiap aspek dari perfeksionisme dijelaskan sebagai berikut :

4.8.2.2.1 Gambaran Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek Cognitive Anxiety

Guna melihat gambaran kecemasan kompetitif pada responden berdasarkan aspek *cognitive anxiety*, maka digunakan 2 aitem dari skala kecemasan kompetitif. Berikut ini pengkategorisasian distribusi kecemasan kompetitif berdasarkan aspek *cognitive anxiety* :

$$\text{Jumlah aitem} = 2$$

$$\text{Skor tertinggi} = 2 \times 3 = 6$$

$$\text{Skor terendah} = 2 \times 1 = 2$$

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = \frac{6-2}{4} = 1$$

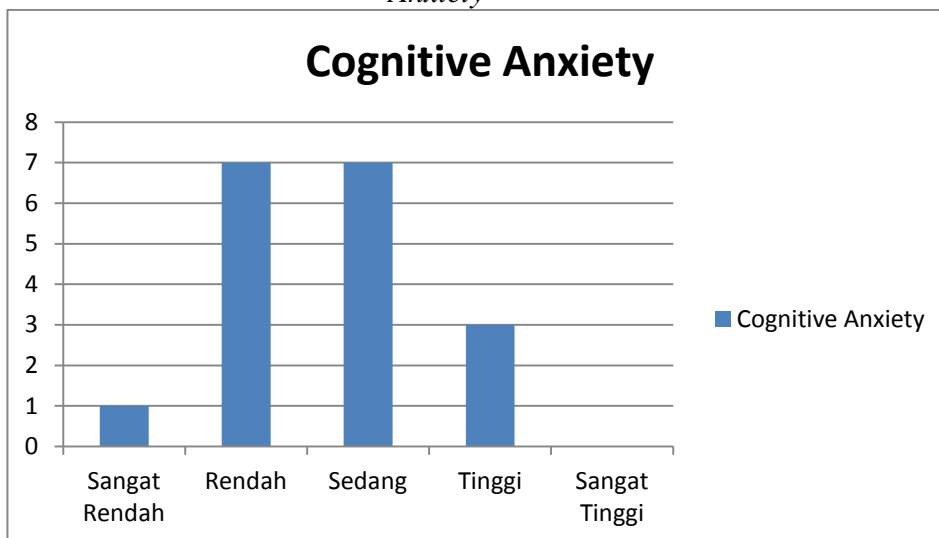
Gambaran kecemasan kompetitif pada responden ditinjau dari aspek *cognitive anxiety* berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\sigma = 1$. Maka penggolongan dan distribusi frekuensi kecemasan kompetitif pada responden ditinjau dari aspek *cognitive anxiety* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.13
Distribusi Frekuensi Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek *Cognitive Anxiety*

No.	Interval	Kategori	Σ Subjek	%
1.	$x < 1,5$	Sangat Rendah	1	5,56
2.	$1,5 < x \leq 2,5$	Rendah	7	38,89
3.	$2,5 < x \leq 3,5$	Sedang	7	38,88
4.	$3,5 < x \leq 4,5$	Tinggi	3	16,67
5.	$4,5 < x$	Sangat Tinggi	0	0
Total			18	100%

Berdasarkan tabel di atas, tingkat kecemasan kompetitif responden jika dilihat dari aspek *cognitive anxiety*, sejumlah atlet berada pada tingkat yang sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi. Tidak ada seorang pun yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang sangat tinggi jika dilihat dari aspek *cognitive anxiety*. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif sangat rendah jika dilihat dari aspek *cognitive anxiety* hanya ada 1 orang dengan presentase 5,56%. Untuk atlet yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif rendah jika dilihat dari aspek *cognitive anxiety* berjumlah 7 orang dengan presentase 38,89%. Jumlah yang sama ditemukan pada tingkat kecemasan kompetitif yang sedang yaitu ada 7 orang atlet dengan presentase 38,88%. Tingkat kecemasan kompetitif tinggi jika dilihat dari aspek *cognitive anxiety* dimiliki oleh 3 orang atlet dengan presentase 16,67%. Untuk lebih jelas mengenai distribusi frekuensi kecemasan kompetitif jika dilihat dari aspek *cognitive anxiety* dapat dilihat dalam diagram di bawah ini :

Gambar 4.7
Diagram Tingkat Kecemasan Kompetitif Berdasarkan Aspek *Cognitive Anxiety*



4.8.2.2.2 Gambaran Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek *Somatic Anxiety*

Guna melihat gambaran kecemasan kompetitif pada responden berdasarkan aspek *somatic anxiety*, maka digunakan 2 aitem dari skala kecemasan kompetitif. Berikut ini pengkategorisasian distribusi kecemasan kompetitif berdasarkan aspek *somatic anxiety* :

$$\text{Jumlah aitem} = 2$$

$$\text{Skor tertinggi} = 2 \times 3 = 6$$

$$\text{Skor terendah} = 2 \times 1 = 2$$

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = \frac{6-2}{4} = 1$$

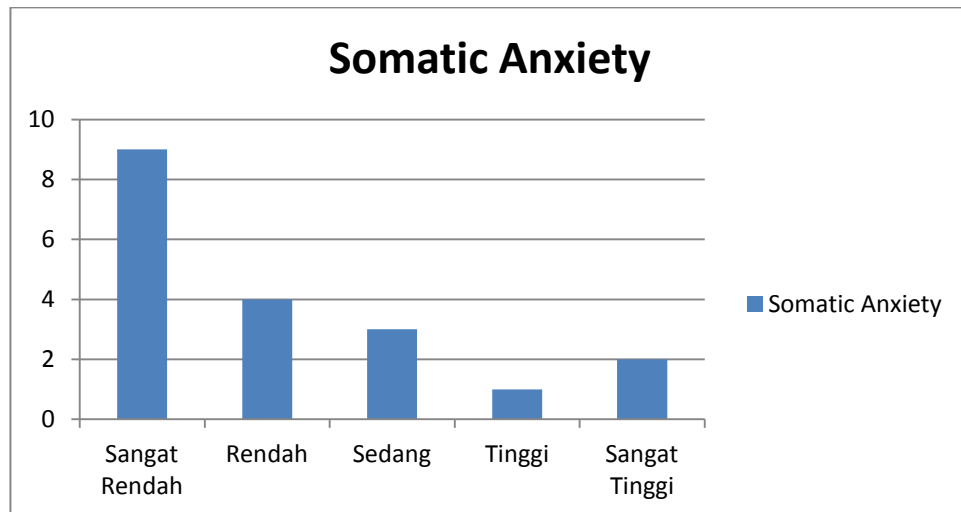
Gambaran kecemasan kompetitif pada responden ditinjau dari aspek *somatic anxiety* berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\sigma = 1$. Maka penggolongan dan distribusi frekuensi kecemasan kompetitif pada responden ditinjau dari aspek *somatic anxiety* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.14
Distribusi Frekuensi Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek *Somatic Anxiety*

No.	Interval	Kategori	Σ Subjek	%
1.	$x < 1,5$	Sangat Rendah	9	50
2.	$1,5 < x \leq 2,5$	Rendah	4	22,22
3.	$2,5 < x \leq 3,5$	Sedang	3	16,67
4.	$3,5 < x \leq 4,5$	Tinggi	1	5,56
5.	$4,5 < x$	Sangat Tinggi	1	5,55
Total			18	100%

Berdasarkan tabel di atas, tingkat kecemasan kompetitif responden jika dilihat dari aspek *somatic anxiety* 9 orang dengan presentase 50% itu berarti setengah dari jumlah responden berada pada tingkat kecemasan kompetitif yang sangat rendah. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif rendah jika dilihat dari aspek *somatic anxiety* berjumlah 4 orang dengan presentase 22,22%. Tingkat kecemasan kompetitif sedang jika dilihat dari aspek *somatic anxiety* dimiliki oleh 3 orang atlet dengan presentase 16,67%. Sedangkan hanya 1 atlet memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi dan 1 orang atlet memiliki tingkat yang sangat tinggi dengan presentase 11,11%. Untuk lebih jelas mengenai distribusi frekuensi kecemasan kompetitif jika dilihat dari aspek *cognitive anxiety* dapat dilihat dalam diagram di bawah ini :

Gambar 4.8
Diagram Tingkat Kecemasan Kompetitif Berdasarkan Aspek *Somatic Anxiety*



4.8.2.2.3 Gambaran Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek *Self Confidence*

Guna melihat gambaran kecemasan kompetitif pada responden berdasarkan aspek *self confidence*, maka digunakan 6 aitem dari skala kecemasan kompetitif. Berikut ini pengkategorisasian distribusi kecemasan kompetitif berdasarkan aspek *self confidence* :

$$\text{Jumlah aitem} = 6$$

$$\text{Skor tertinggi} = 6 \times 3 = 18$$

$$\text{Skor terendah} = 6 \times 1 = 6$$

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = \frac{18-6}{4} = 3$$

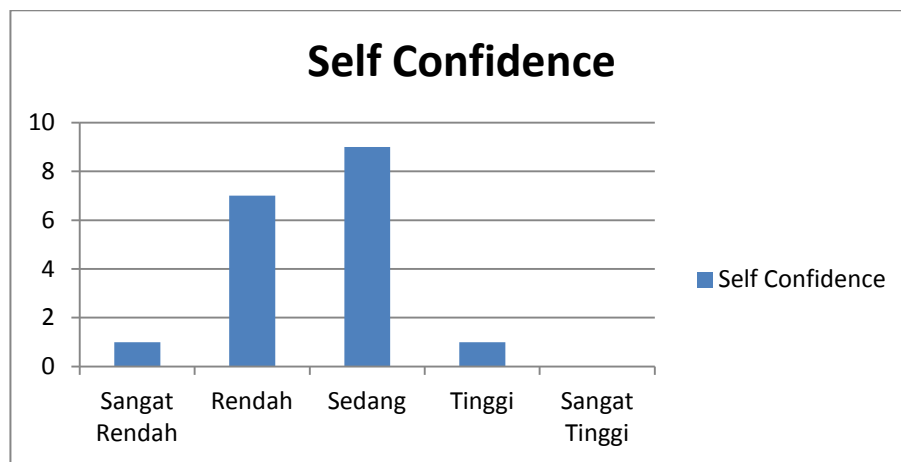
Gambaran kecemasan kompetitif pada responden ditinjau dari aspek *self confidence* berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $\sigma = 3$. Maka penggolongan dan distribusi frekuensi kecemasan kompetitif pada responden ditinjau dari aspek *self confidence* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.15
Distribusi Frekuensi Kecemasan Kompetitif Ditinjau dari Aspek *Self Confidence*

No.	Interval	Kategori	Σ Subjek	%
1.	$x < 6$	Sangat Rendah	1	5,56
2.	$6 < x \leq 9$	Rendah	7	38,89
3.	$9 < x \leq 12$	Sedang	9	50
4.	$12 < x \leq 15$	Tinggi	1	5,55
5.	$15 < x$	Sangat Tinggi	0	0
Total			18	100

Berdasarkan tabel di atas, tingkat kecemasan kompetitif responden jika dilihat dari aspek *self confidence*, atlet yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif sangat rendah hanya berjumlah 1 orang dengan presentase 5,56%. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif rendah jika dilihat dari aspek *self confidence* berjumlah 7 orang dengan presentase 38,89%. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan kompetitif sedang jika dilihat dari aspek *self confidence* berjumlah 9 orang dengan presentase 50%. Tingkat kecemasan kompetitif tinggi jika dilihat dari aspek *self confidence* dimiliki oleh 1 orang atlet dengan presentase 5,55%. Untuk lebih jelas mengenai distribusi frekuensi kecemasan kompetitif jika dilihat dari aspek *self confidence* dapat dilihat dalam diagram di bawah ini :

Gambar 4.9
Diagram Tingkat Kecemasan Kompetitif Berdasarkan Aspek *Self Confidence*



Secara keseluruhan, ringkasan analisis perfeksionisme tiap aspek dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.16
Ringkasan Analisis Kecemasan Kompetitif Tiap Aspek

Kriteria	Gambaran Umum	<i>Cognitive</i>	<i>Somatic</i>	<i>Self Confidence</i>
Sangat Rendah	0	5,56%	50%	5,56%
Rendah	55,55%	38,89%	22,22%	38,89%
Sedang	38,89%	38,88%	16,67%	50%
Tinggi	5,56%	16,67%	5,56%	5,55%
Sangat Tinggi	0	0	5,55%	0

Untuk melihat aspek yang paling berpengaruh terhadap tingkat kecemasan kompetitif atlet atau untuk menemukan aspek mana yang paling tinggi *meannya* maka dilakukan penstandaran *mean* dengan menggunakan rumus statistik. Penstandaran dilakukan dikarenakan jumlah aitem tiap aspek berbeda. Dari hasil perhitungan statistik tersebut dapat diketahui dimensi kecemasan kompetitif tergolong kedalam kategori apa dan aspek-aspek yang ada tergolong dalam

kategori apa. Penggolongan kategori ini ternyata berdasarkan tabel 4.5 dengan menggunakan *mean* empirik. Adapun tabel hasil analisis statistika deskriptif dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.11
Hasil Analisis Statistika Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
CO	18	2	5	3.50	.857
SO	18	2	6	2.94	1.211
SC	18	7	14	10.33	1.910
TOTAL	18	13	23	16.78	3.078
Valid N (listwise)	18				

Berdasarkan data di atas, kemudian dilakukan penstandaran *mean* dengan menggunakan rumus statistik sebagai berikut :

$$\frac{\text{skor mean aspek (x)}}{\text{Total skor mean}} \times 100\%$$

Total skor *mean* dari seluruh aspek adalah 16,78 dan ini merupakan skor untuk dimensi kecemasan kompetitif. Berdasarkan tabel 4.12 maka tingkat kecemasan kompetitif atlet Timnas U-23 berada dalam kategori rendah. Aspek *cognitive anxiety* (CO) mempunyai nilai *mean* sebesar 3,50 dan apabila dilakukan perhitungan menggunakan rumus di atas ditemukan *mean* aspek *cognitive anxiety* sebesar 20,85%. Berdasarkan tabel 4.13, aspek *cognitive anxiety* berada dalam kategori sedang.

Aspek *somatic anxiety* (SO) mempunyai nilai *mean* sebesar 2,94 kemudian dilakukan perhitungan menggunakan rumus, ditemukan *mean* aspek *somatic anxiety* sebesar 17,52%. Berdasarkan tabel 4.14, aspek *somatic anxiety* berada

dalam kategori sedang. Aspek *self confidence* (SC) mempunyai nilai *mean* sebesar 10,33 kemudian dilakukan perhitungan menggunakan rumus, ditemukan *mean* aspek *self confidence* sebesar 61,56%. Berdasarkan tabel 4.15, aspek *self confidence* berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil statistika deskriptif aspek CO = 20,85%, aspek SO = 17,52%, dan aspek SC = 61,56%. Maka untuk melihat aspek mana yang paling berpengaruh terhadap tingkat kecemasan kompetitif dapat dilihat pada tingginya hasil perhitungan statistika deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa aspek *Self Confidence* (61,56%) merupakan aspek yang paling berpengaruh. Tingginya *mean* pada aspek *self confidence* menunjukkan bahwa atlet Timnas U-23 memiliki *self confidence* dalam kategori sedang. Atlet Timnas U-23 kurang percaya diri dalam setiap pertandingan. Atlet Timnas U-23 kurang percaya akan kemampuannya untuk bermain dengan baik dalam setiap pertandingan sepak bola.

4.9 Pembahasan

4.9.1 Perfeksionisme

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme atlet Timnas U-23 berada pada tingkat yang sangat tinggi. Terlihat dari hasil perhitungan gambaran umum perfeksionisme, dari 18 atlet terdapat 11 atlet berada dalam tingkat perfeksionisme sangat tinggi. Artinya lebih dari 50% atlet adalah individu yang memiliki kepribadian perfeksionis. Hal ini juga berdasarkan hasil perhitungan *mean* statistik deskriptif bahwa tingkat perfeksionisme atlet sebesar 90,83% dan ini berarti tingkat perfeksionisme atlet sangat tinggi. Aspek yang paling berpengaruh dalam dimensi perfeksionisme yaitu aspek *self oriented*

(61,29%) berada dalam kategori sangat tinggi. Dari hal ini bisa dikatakan bahwa atlet Timnas U-23 menetapkan standar dan tujuan yang terlalu tinggi untuk dirinya sehingga menyebabkan dirinya menjadi individu yang perfeksionis. Atlet memiliki anggapan bahwa pemain sepak bola yang sukses adalah pemain yang memenangkan setiap pertandingan. Artinya sukses dinilai dari kemenangan yang harus didapat ketika pertandingan.

Individu percaya bahwa dirinya hanya akan diterima bila berhasil mencapai prestasi yang cemerlang. Individu yang memiliki tingkat perfeksionisme sangat tinggi juga akan berusaha secara berlebihan dan menuntut kesempurnaan mutlak dari diri sendiri. Individu akan mengevaluasi terlalu kritis terhadap apa yang dilakukan sehingga membuat individu tidak bisa menerima kesalahan atau kegagalan.

Perfeksionisme seperti pedang bermata dua. Satu sisi perfeksionisme bisa menjadi perfeksionisme positif dan satu sisi lainnya, perfeksionisme bisa juga menjadi perfeksionisme negatif. Pembahasan kali ini akan mengupas tentang perfeksionisme negatif, di mana perfeksionisme ini perlu untuk diketahui penyebabnya sehingga individu mampu menemukan cara untuk mengelolanya menjadi perfeksionisme positif. Perfeksionisme tidak hanya dapat merugikan individu tetapi juga bisa merugikan orang lain. Secara sosial, hubungan antara individu dengan orang lain bisa rusak karena perfeksionisme.

Perfeksionisme juga terkait dengan ketidakpuasan individu terhadap apa yang telah diperoleh. Individu ketika sudah berhasil mencapai prestasi yang diinginkan akan merasa ada yang kurang terhadap pencapaiannya. Memikirkan

kesalahan yang dibuat selama pertandingan misalnya. Selain itu ketika berhasil mencapai prestasi yang diinginkan, individu akan terobsesi untuk mendapatkan sesuatu yang lebih dari apa yang telah diperoleh sebelumnya. Obsesi ini memunculkan perasaan khawatir dalam diri individu. Khawatir tidak mampu menampilkan yang terbaik atau gagal dalam memenangkan pertandingan.

Penyebab tingginya tingkat perfeksionisme pada atlet Timnas U-23 oleh peneliti coba dijelaskan dengan beberapa teori. Pada dasarnya kepribadian perfeksionis disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor genetik (bawaan sejak lahir) dan faktor lingkungan (hubungan keluarga, teman sebaya, pengaruh psikologis dan sosial). Faktor lingkungan memainkan peran yang jauh lebih penting sebab individu lebih banyak berinteraksi dengan orang lain dan di dalamnya terdapat proses belajar.

Teori pertama yaitu pola asuh pelatih. Faktor pelatih memegang peranan penting dalam pertandingan sepak bola dan kemampuan atlet ketika bertanding. Pelatih juga berperan dalam pembentukan mental dan watak atlet. Kepribadian perfeksionisme yang sangat tinggi pada atlet Timnas U-23 diasumsikan karena pola asuh otoriter yang diterapkan oleh pelatih.

Perilaku otoriter yang ditunjukkan pelatih salah satunya adalah dalam penetapan sasaran atau pencapaian yang ingin didapat ketika bertanding dan pemilihan pemain yang akan diturunkan pada saat pertandingan. Olahraga sepak bola membutuhkan strategi permainan yang bagus. Pelatih akan menetapkan strategi permainan yang dianggapnya terbaik agar kemenangan bisa diraih oleh tim. Penyusunan strategi ini sepenuhnya berada dalam tangan pelatih dengan

sedikit bantuan dari asisten pelatih. Ketika strategi bermain sudah ditetapkan dan kemudian diuji coba pada atlet, pelatih akan mengevaluasi secara kritis apabila atlet melakukan kesalahan bahkan pelatih akan memberikan hukuman bagi yang mengabaikan tugasnya.

Gambaran pelatih yang otoriter terlihat pada pelatih Timnas U-23. Pada saat laga melawan Singapura pada *SEA Games 2015*, Aji Santoso mematok target lebih dan tidak menginginkan Timnas U-23 hanya meraih hasil imbang. Bahkan ketika memilih pemain yang akan mengikuti ajang *SEA Games 2015*, pada saat *training center*, Aji Santoso tidak segan untuk mencoret pemain yang lambat dan malas saat berjaga. Karena dalam pemilihan pemain sepak bola memang harus otoriter. Pola asuh yang diterapkan Aji Santoso bertujuan untuk mencetak atlet yang mampu bermain dinamis, agresif, disiplin, atlet yang mau kerja keras, dan atlet yang mau capek di lapangan.

Pembentukan mental dan watak atlet selain terkait dengan pola asuh yang diterapkan oleh pelatih, hal ini terkait pula dengan gaya kepemimpinan pelatih dalam membawa sebuah tim dapat memenangkan pertandingan. Gaya kepemimpinan pelatih yang diasumsikan dapat mencetak atlet dengan tingkat perfeksionisme sangat tinggi adalah gaya kepemimpinan berdasarkan kecerdasan emosi yaitu penentu kecepatan (Goleman, Bayatzis & McKee, 2004 : 84).

Pelatih sebagai pemimpin dalam sebuah tim akan memegang teguh dan melaksanakan standar kerja yang tinggi. Pelatih akan bersikap obsesif bahwa sesuatu bisa dilakukan dengan lebih dan lebih cepat, serta meminta hal yang sama dari semua orang. Pelatih ketika menuntut atlet bermain bagus di lapangan,

tuntutan tersebut tidak hanya ditunjukkan kepada satu orang atlet saja namun ke semua atlet baik tim inti maupun tim cadangan. Pelatih juga akan cepat menunjuk orang-orang yang berkinerja buruk dan menuntut lebih banyak.

Pada laga *SEA Games* 2015, Timnas U-23 masuk ke dalam grup A yang berisi Kamboja, Singapura, Filipina, dan Myanmar. Hanya Kamboja saja yang dinilai oleh pelatih merupakan lawan yang ringan. Oleh sebab itu, jika Timnas U-23 ingin menjadi juara di grup A maka Timnas U-23 diwajibkan untuk mengalahkan negara-negara tersebut. Atlet akan menetapkan standar dan berusaha untuk tampil sempurna dalam setiap pertandingan agar kemenangan bisa diperoleh Timnas U-23.

Ketika laga melawan Singapura sebagai tuan rumah *SEA Games* 2015 untuk memperebutkan posisi *runner up* di grup A, Timnas paling tidak harus bermainimbang. Namun karena poin yang didapat antara Indonesia dan Singapura sama (6 poin), *coach* Aji Santoso memaksa anak asuhnya untuk memetik hasil sempurna. Kemenangan menjadi hal yang mutlak yang harus di dapat oleh Timnas U-23. Laga ini kembali terasa berat karena Tim U-23 Singapura tampil di depan puluhan ribu pendukung setia Singapura. Sehingga ketika atlet tidak mampu berkonsentrasi dan fokus pada tujuan kemenangan, performa atlet akan menurun.

Hal yang sama juga terjadi ketika Timnas U-23 harus berhadapan dengan Tim U-23 Thailand yang dinilai mempunyai kemampuan sepak bola yang baik. Timnas dituntut untuk memenangkan pertandingan agar Timnas U-23 dapat melaju ke babak final. Apalagi pada laga *SEA Games* 2014, Timnas U-23 pernah

dikalahkan oleh tim Thailand. Timnas U-23 dituntut untuk dapat memenangkan pertandingan sebagai bentuk pembuktian bahwa Timnas U-23 Indonesia mempunyai kemampuan yang tidak bisa dipandang sebelah mata.

Tuntutan untuk tampil sempurna dari orang lain sesuai dengan salah satu aspek perfeksionisme yaitu *socially prescribed perfectionism*. Terdapat 10 atlet yang berada dalam kategori sangat tinggi, 6 atlet dalam kategori tinggi, hanya 1 atlet berada dalam kategori rendah dan 1 atlet sangat rendah.

Teori kedua menurut Karen Horney, ada 3 kebutuhan neurotik yang bisa menyebabkan individu memiliki kepribadian perfeksionis. Kebutuhan neurotik tersebut yaitu kebutuhan neurotik akan penghargaan sosial atau gengsi, kebutuhan neurotik akan ambisi dan pencapaian diri, dan kebutuhan neurotik akan kesempurnaan dan ketidakmungkinan untuk salah. Individu akan melawan kecemasan dasar dengan berusaha menjadi individu pertama, individu paling penting, atau menarik perhatian orang lain. Untuk menjadi individu-individu seperti ini maka ditetapkanlah standar yang terlalu tinggi yang lebih dari orang lain. Atlet yang perfeksionis akan berusaha semaksimal mungkin untuk sempurna dan selalu berusaha untuk menyembunyikan kelemahan di hadapan orang lain.

Teori ketiga yang mampu menjelaskan mengapa atlet memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi adalah Teori Motivasi Higienis dari Frederick Herzberg. Teori ini merupakan teori motivasi, di mana individu memiliki keinginan atau dorongan untuk mencapai suatu tujuan. Teori ini juga menjelaskan mengenai hubungan individu dengan pekerjaan adalah sesuatu yang mendasar dan

sikap seseorang terhadap pekerjaan akan sangat menentukan kesuksesan atau kegagalan (Robbins, 2002 : 58).

Keinginan dan dorongan untuk mencapai suatu tujuan misalnya tanggung jawab, kebutuhan berprestasi, dan gaji. Tanggung jawab sebagai atlet tim nasional yang membawa nama Indonesia dalam dunia sepak bola bisa memunculkan perfeksionisme. Atlet akan menetapkan standar dan prestasi tinggi selayaknya pemain sepak bola profesional. Atlet akan berusaha secara maksimal tanpa adanya kesalahan. Sebagai atlet sepak bola nasional atlet harus membuktikan bahwa dirinya memang pantas sebagai timnas.

Prestasi memang menjadi tujuan individu ketika melakukan sesuatu. Pencapaian prestasi inilah yang bisa memunculkan perfeksionisme. Individu perfeksionis akan menetapkan prestasi yang terlalu tinggi dan terkadang di luar batas kemampuannya. Individu percaya bahwa dirinya akan dihargai oleh orang lain dan dianggap oleh orang lain ketika individu berhasil mencapai prestasi. Ketika *SEA Games* 2015 Singapura, pada tahap penyisihan grup timnas mampu mengalahkan negara lain, dan ini memunculkan keinginan atlet harus mampu menjadi juara grup sehingga bisa melanjutkan ke babak berikutnya. Pada individu perfeksionis muncullah obsesi untuk selalu mendapatkan prestasi.

Gaji yang didapat individu juga bisa memunculkan kepribadian perfeksionis karena individu memandang bahwa individu dengan gaji yang tinggi adalah individu yang sukses. Dalam dunia sepak bola, gaji akan didapatkan oleh semua atlet. Namun ketika atlet mampu mencetak gol dan mampu membawa timnya menjuarai suatu kompetisi, atlet akan mendapatkan gaji tambahan yang

tentu nilainya tidak sedikit. Faktor inilah yang menyebabkan atlet ingin menjadi atlet sepak bola yang cemerlang.

Tanggung jawab, prestasi, dan gaji adalah bentuk dari tujuan atau pencapaian yang mampu melahirkan motivasi. Individu termotivasi karena adanya tujuan yang ingin dicapai. Individu termotivasi karena ingin memenuhi tanggung jawab, atau karena ingin mengukir prestasi, atau karena ingin mendapatkan gaji. Motivasi inilah yang memantik individu memiliki kepribadian perfeksionis. Individu akan menetapkan standar yang tinggi bagi dirinya atau orang lain untuk mencapai tujuan tersebut.

Perfeksionisme akan menjadi motivasi bagi individu apabila individu mampu mengelola dengan baik dan menyadari bahwa tidak ada individu yang mampu sempurna dalam segala hal. Apabila atlet tidak mampu mengelola perfeksionisme dengan baik maka perfeksionisme ini akan menjadi *boomerang* dan penghalang bagi atlet untuk mencapai keberhasilan.

4.9.2 Kecemasan Kompetitif

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan atlet Timnas U-23 berada pada tingkat yang rendah. Hasil perhitungan deskriptif secara umum, dari 18 orang atlet, 10 di antaranya berada pada tingkat kecemasan kompetitif yang rendah. Artinya lebih dari 50% atlet tidak merasa cemas ketika akan bertanding. Hal ini juga berdasarkan hasil perhitungan *mean* statistik deskriptif bahwa tingkat kecemasan kompetitif atlet sebesar 16,78% dan ini berarti tingkat kecemasan kompetitif berada pada kategori rendah. Aspek yang

paling berpengaruh dalam dimensi kecemasan kompetitif yaitu aspek *self confidence* sebesar 61,56%.

Tingginya persentase mengenai aspek *self confidence* bukan berarti atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi atau sangat tinggi, namun pada aspek ini justru berbicara sebaliknya. Tingginya persentase menandakan bahwa atlet memiliki kepercayaan diri yang sedang. Hal ini juga dibuktikan pada perhitungan secara deskriptif untuk aspek *self confidence*, tingkat *self confidence* atlet berada pada kategori sedang (50%). Sebesar 38,89% berada dalam kategori rendah. Dari angka-angka ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan kompetitif atlet yang rendah dikarenakan tingkat percaya diri atlet berada dalam kategori sedang.

Tingkat percaya diri atlet Timnas U-23 yang sedang menandakan bahwa dalam setiap pertandingan, atlet Timnas U-23 kurang percaya akan kemampuannya untuk bermain dengan baik. Rasa kurang percaya diri untuk tampil dengan baik tentunya dapat berpengaruh terhadap performa atlet di lapangan. Atlet menjadi ragu-ragu untuk mengambil keputusan dalam pertandingan.

Berkaitan dengan performa atlet di lapangan, ternyata kecemasan kompetitif berpengaruh terhadap performa atlet ketika bertanding. Ketika individu berada pada tingkat kecemasan kompetitif yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, individu akan menampilkan performa yang buruk. Namun performa individu akan maksimal justru ketika memiliki tingkat kecemasan yang sedang (Wann, 1997). Hal ini sesuai dengan teori Hipotesis U-terbalik.

Tingkat kecemasan kompetitif yang rendah diasumsikan karena kehadiran orang-orang terdekat pada saat pertandingan termasuk kehadiran pelatih. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu menjalankan profesinya untuk dapat membentuk karakter dan mental anak didiknya selain meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain. Karakter dan mental yang diharapkan mampu terbentuk adalah memiliki stabilitas emosi dalam situasi apapun. Ketika atlet memiliki tingkat kecemasan yang rendah berarti dimungkinkan atlet memiliki stabilitas emosi yang baik dan atlet mampu mengatasi situasi yang kompetitif dan berbagai tekanan yang berasal dari dirinya ataupun orang lain.

Pelatih juga harus menanamkan keyakinan bahwa menang atau kalah bukan merupakan akhir dari karier seorang atlet. Kekalahan bukan merupakan akhir dari perjalanan seorang atlet justru kekalahan adalah awal dari suatu perjalanan untuk menghadapi kemenangan atau kekalahan berikutnya (Jones et al, 1988 ; Rubianto, 2011). Keyakinan seperti ini akan menurunkan tingkat kecemasan kompetitif individu ketika bertanding. Kecemasan menurun karena kecepatan, kekuatan dan daya tahan atlet dan waktu yang cukup untuk atlet melakukan kompensasi terhadap apa yang ditakutkan dan diharapkan (Ghorogh Chian, 2012 ; Khalighfard et al, 2005).

Dukungan pelatih terlihat juga pada pelatih Timnas U-23. Ketika akan melakoni laga melawan Thailand, para atlet diperintahkan untuk melupakan kemenangan melawan Singapura agar bisa fokus dalam menghadapi Thailand karena Thailand adalah tim terbaik di turnamen *SEA Games* 2015. Pelatih juga menanamkan bahwa dalam sepak bola tidak ada yang tidak mungkin dan yang

terpenting adalah kerja keras. Bahkan setelah gagal menjadi juara *SEA Games* 2015, pelatih Aji Santoso tidak menyalahkan pemain. Pelatih menilai penampilan Timnas U-23 tidak terlalu buruk. Kekalahan yang didapat dinilai karena kurangnya persiapan untuk menghadapi ajang *SEA Games* 2015.

Peneliti akan mencoba menggunakan beberapa teori untuk menjelaskan mengapa atlet Timnas U-23 memiliki kecemasan kompetitif yang rendah. Teori pertama yakni kemampuan *coping* yang dimiliki individu. Individu yang memiliki kecemasan kompetitif rendah berarti individu tersebut memiliki kemampuan *coping* yang baik. Kemampuan ini berfungsi bagi individu untuk cepat mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan baik internal maupun eksternal. Berbagai macam tuntutan dari diri dan orang lain yang berlebih dapat menimbulkan stres bagi individu. Stres yang muncul ini dapat diatasi dengan kemampuan *coping*. *Coping* merupakan upaya baik secara kognitif, afektif, dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal secara spesifik (Crocker, Kowalski, & Graham, 1981 ; Lazarus, 1999).

Strategi *coping* yang dapat digunakan dalam menurunkan kecemasan kompetitif yaitu *problem focused coping*. Individu akan berusaha mendapatkan beberapa alternatif pemecahan masalah dan kemudian merencanakan tindakan untuk mengantisipasi permasalahan yang harus diselesaikan. Strategi ini menuntut individu untuk merencanakan, memecahkan masalah, berpikir logis, dan berusaha untuk mengubah sumber stres agar kecemasan berkurang. Individu akan membuat lebih dari satu alternatif cara untuk mengurangi kecemasan. Alternatif-alternatif

akan dibuat sebelum pertandingan sehingga ketika kecemasan itu datang, individu dapat segera mengatasinya dengan memilih alternatif yang dianggap tepat.

Pada saat melakoni laga melawan Singapura pada *SEA Games* 2015, Timnas berusaha sekuat tenaga untuk memenangkan pertandingan. Timnas menilai laga melawan Singapura juga merupakan laga yang cukup berat dikarenakan tim Singapura yang tampil di depan publik sendiri pasti akan memberikan tekanan pada pemain Timnas U-23. Namun atlet Timnas U-23 segera mengatasi perasaan khawatir dengan menanamkan bahwa ketika pertandingan akan bermain dengan enjoy dan lepas. Selain itu harus bisa menikmati setiap pertandingan dan tidak panik karena tekanan penonton lawan. Tugas atau tujuan mereka bertanding adalah memenangkan pertandingan. Atlet Timnas U-23 fokus akan hal itu.

Teori kedua yakni tentang kepribadian proaktif. Menurut Bateman dan Crant (1993) kepribadian proaktif relatif tidak mudah dipaksa oleh kekuatan yang berhubungan dengan situasi. Situasi yang kompetitif tidak akan membuat individu merasa cemas, bagaimana pun situasinya. Individu akan mengabaikan hal-hal di luar pertandingan yang dirasa dapat mengganggu tercapainya prestasi. Individu akan fokus pada jalannya pertandingan sehingga mampu menampilkan yang terbaik dalam performanya. Kemampuan untuk mengabaikan ini karena individu mampu beradaptasi pada situasi tertentu dan berupaya melakukan perubahan-perubahan yang dianggap positif dan berusaha dengan gigih untuk mewujudkan perubahan.

Menurut perspektif kognitif sosial, individu dipandang berkemampuan proaktif dan mengatur diri daripada sebatas mampu berperilaku reaktif dan dikontrol oleh kekuatan biologis atau lingkungan. Individu yang proaktif akan pandai mengatur diri dan mengatur emosi. Teori ini berakar pada pandangan tentang “*human agency*” bahwa individu merupakan agen yang secara proaktif mengikutsertakan dalam lingkungan sendiri dan dapat membuat sesuatu terjadi dengan tindakan mereka. Jadi individu tidak akan mampu dikontrol oleh lingkungan. Individu yang akan mengatur dirinya untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan.

Individu yang memiliki kepribadian proaktif akan memilih sikap bertanggung jawab atas sikap dan perilakunya sehingga perilakunya terkendali. Selain itu individu akan mendahulukan prinsip atau nilai di atas suasana hati, kondisi atau tekanan sosial. Individu seakan tidak peduli apa yang dirasa dan hal-hal lain yang terjadi di luar diri karena individu fokus pada tujuan yang hendak dicapai. Itulah ciri-ciri individu yang memiliki kepribadian proaktif (Convey, 1995). Individu yang memiliki kepribadian proaktif menyadari bahwa sebagian besar sumber masalah berasal dari dalam dirinya. Jadi individu berusaha untuk menyelesaikan permasalahan yang ada dalam dirinya terlebih dahulu.

Teori yang ketiga untuk menjelaskan mengenai tingkat kecemasan kompetitif atlet Timnas U-23 yang rendah yaitu harga diri (*self esteem*). Tinggi—rendah harga diri tergantung bagaimana individu menilai diri sendiri yang mana akan berpengaruh terhadap perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Harga diri terkait dengan gambaran diri. Tingkat kecemasan individu yang tinggi apabila

individu mampu menciptakan gambaran diri yang negatif. Sebaliknya, individu dengan tingkat kecemasan rendah karena mampu menciptakan gambaran diri yang positif. Atlet memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi karena atlet memiliki gambaran diri yang negatif (Martens et al, 1990).

Self esteem yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, dan rasa yakin akan kemampuan diri. Individu akan sangat yakin bahwa dirinya mampu mencapai prestasi yang diinginkan. Tekanan-tekanan yang diberikan oleh orang lain dan beban yang diciptakan oleh individu tidak akan menjadi masalah ketika individu memiliki *self esteem* yang tinggi. Individu akan semakin kuat dalam menghadapi tekanan-tekanan serta tidak mudah menyerah dan putus asa. Walaupun kegagalan atau kekalahan yang individu terima, individu tidak akan mudah putus asa karena individu yakin dengan kemampuannya dan pasti dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang diperbuat sehingga prestasi yang diinginkan akan tercapai suatu saat nanti.

Self esteem yang dimiliki atlet Timnas U-23 belum begitu baik. Terkadang ketika melakoni sebuah laga dengan lawan yang lebih unggul secara individu dan tim, atlet Timnas U-23 kerap dibuat kerepotan oleh tim lawan. Contohnya saja ketika laga melawan Thailand pada *SEA Games* 2015, atlet Timnas U-23 menjadikan lawan sebagai beban dan momok karena tim lawan merupakan tim terkuat pada laga *SEA Games* 2015. Selain itu ketidakmampuan Timnas U-23 mengalahkan tim Thailand dikarenakan ada trauma kekalahan dan bayangan buruk melawan Thailand pada *SEA Games* 2014 sehingga Timnas U-23 tidak mampu tampil maksimal dan tidak mampu memanfaatkan peluang yang ada.

Teori keempat yang mampu menjelaskan mengenai individu yang mempunyai tingkat kecemasan kompetitif yang rendah adalah *self efficacy*. Menurut Koivula, *et al* (2002) atlet yang mengalami kecemasan kompetitif salah satunya adalah kurangnya percaya diri. Percaya diri (*self efficacy*) menjadi penting dalam tingkat kecemasan kompetitif yang dirasakan oleh atlet. *Self-efficacy* atau *self confidence* yang tinggi biasanya menjadi indikasi bahwa individu memiliki kecemasan kompetitif yang rendah dan ini sering dikaitkan dengan tingginya performa atlet (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003). Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai masalah yang berasal dari diri individu maupun dari luar individu.

Self efficacy mempengaruhi cara atas pilihan tindakan individu, mempengaruhi seberapa banyak upaya yang individu lakukan, mempengaruhi seberapa lama individu akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, dan mempengaruhi seberapa kuat ketahanan individu menghadapi kemalangan. Ketika tengah bertanding, individu dengan *self efficacy* tinggi akan bertahan dengan segala tekanan dalam situasi kompetitif yang berasal dari diri maupun orang lain.

Self efficacy yang tinggi dapat membuat individu yakin akan kemampuannya, sikapnya lebih gigih dalam melaksanakan berbagai hal, tidak mengalami tekanan, dan tidak merasa cemas. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi, mempunyai keinginan yang besar dalam memotivasi dirinya untuk mengerjakan tugas-tugas yang dianggap menantang.

Individu yang *confident* akan memandang tekanan-tekanan atau tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dikuasai daripada sebagai ancaman. Namun ketika kegagalan yang diperoleh, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan lebih cepat pulih dari keterpurukan yang dihadapi. Hal ini dikarenakan salah satu sumber *self efficacy* adalah dukungan secara verbal, di mana dalam olahraga peran pelatih sangatlah penting. Berbeda dengan individu dengan *self efficacy* rendah akan sangat terpuruk dan memikirkan kenapa bisa gagal dalam pencapaian prestasi.

Para atlet Timnas U-23 ternyata memiliki *self confidence* (aspek kecemasan kompetitif) dalam kategori sedang. Sebanyak 9 atlet berada dalam kategori ini, 7 orang atlet berada dalam kategori rendah dan 1 atlet berada dalam kategori sangat rendah dan 1 atlet memiliki *self confidence* yang tinggi. Berdasarkan perhitungan *mean* statistik, *self confidence* yang dimiliki atlet Timnas U-23 berada dalam kategori sedang. Jadi bisa dikatakan bahwa atlet Timnas U-23 kurang percaya akan kemampuannya sebagai pemain Timnas.

Percaya diri mempunyai 3 bentuk model dalam perilaku yaitu *over confidence* (percaya diri berlebihan), *lack of confidence* (percaya diri cenderung turun) serta *full confidence* (rasa penuh percaya diri). Model percaya diri yang dimiliki atlet Timnas U-23 adalah *lack confidence* (percaya diri cenderung turun). Atlet meragukan kemampuannya dan merasa tidak yakin akan dirinya sendiri.

Atlet lebih memahami dirinya sendiri dibandingkan orang lain. Atlet lebih mengetahui apa yang menyebabkan kecemasan kompetitif itu datang dan atlet lebih mengetahui cara apa yang digunakan untuk mengelola dan menurunkan

kecemasan kompetitif. Namun apabila atlet tidak mengetahui cara untuk mengelola kecemasan, diharapkan atlet mencari tahu sumber kecemasan terlebih dahulu sehingga menemukan cara yang tepat untuk menurunkan kecemasan kompetitif. Beberapa ritual dilakukan oleh atlet Timnas U-23 sebelum bertanding yang dipercaya dapat menurunkan kecemasan kompetitif. Evan Dimas misalnya selalu menelepon orang tua terutama ibu dan pacar. Selain itu salah satu pemain Timnas U-23 melakukan salat dan membaca ayat suci Al Qur'an satu juz. Untuk secara tim, para pemain Timnas U-23 sebelum laga melawan Singapura, melakukan salat berjamaah. Para pemain Timnas U-23 sudah berusaha semaksimal mungkin tapi Sang Penentu tetap berada dalam kekuasaan Allah Subhanallahu Wa ta'ala.

4.9.3 Perfeksionisme dan Kecemasan Kompetitif

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 18 orang atlet mengenai hubungan antara perfeksionisme dan kecemasan kompetitif menunjukkan hasil bahwa keduanya memiliki hubungan yang sangat signifikan dan hubungan keduanya berbanding terbalik. Atlet Timnas U-23 memiliki tingkat perfeksionisme sangat tinggi dengan menetapkan standar dan patokan terlalu tinggi untuk dirinya namun memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang rendah dengan tingkat *self confidence* yang sedang.

Dalam mencapai tujuan atau standar yang telah ditetapkan oleh atlet, atlet akan melakukan berbagai cara agar tujuannya tercapai. Apabila atlet gagal dalam pencapaian tujuan, atlet akan mengevaluasi dan mengkritik secara berlebihan terhadap kinerja atlet mengapa memperoleh kegagalan. Atlet menginginkan segala

sesuatu yang terjadi dalam hidupnya harus sesuai dengan apa yang direncanakan dan diinginkan.

Seperti yang sudah disampaikan di atas bahwa atlet yang perfeksionis akan berusaha untuk menghindari hal-hal yang atlet rasa bisa memberikan dampak negatif terhadap pencapaian tujuannya. Hal ini kerap memunculkan perasaan-perasaan tidak menyenangkan dan tidak nyaman. Perasaan-perasaan seperti ini dikenal dengan nama kecemasan. Atlet yang cemas akan merasa khawatir dan takut tujuannya tidak mampu dicapai dengan sempurna. Atlet juga akan terlalu memikirkan akibat-akibat yang akan didapat bila gagal.

Dunia olahraga mengenal kecemasan dengan kecemasan kompetitif. Kecemasan kompetitif ini muncul ketika atlet akan bertanding. Tingkat kecemasan, gejala yang muncul, dan cara mengatasi kecemasan antara individu satu dengan individu lain akan berbeda. Selain itu sumber kecemasan yang membuat individu juga akan berbeda. Ketika ada stimulus yang membuat individu cemas belum tentu pada individu lain stimulus yang sama dapat menimbulkan kecemasan.

Pada saat peneliti melakukan penelitian ini, pada awalnya peneliti berasumsi bahwa tingkat perfeksionisme yang tinggi akan berhubungan dengan tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi. Sebab segala macam tuntutan yang berasal dari diri individu maupun dari orang lain akan memunculkan berbagai macam perasaan takut dan khawatir yang itu berdampak pada saat akan bertanding.

Asumsi ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Hirt & Murnen bahwa tingkat perfeksionisme yang tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet. Ketika bertanding atlet khawatir dan takut berbuat kesalahan yang itu akan berpengaruh terhadap prestasi yang diperoleh. Selain itu individu yang perfeksionis juga menginginkan semua berjalan sempurna tanpa ada kesalahan. Atlet akan membayangkan ketika gagal kemudian akan dipermalukan dan akhirnya kehilangan kepercayaan diri. Asumsi ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Pahlavani *et al* (2013) yang menghasilkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara negatif perfeksionisme dengan *competitive state anxiety* pada atlet *handball* dewasa. Dengan kata lain, tingginya *negative perfectionism* maka level kecemasan kompetitif juga tinggi.

Namun pada penelitian ini yang terjadi adalah tingkat perfeksionisme atlet berada pada tingkat sangat tinggi sedangkan tingkat kecemasan kompetitif berada pada tingkat yang rendah. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamidi & Besharat (2010) yang menemukan bahwa seorang atlet yang mempunyai kecenderungan perfeksionisme yang tinggi mempunyai tingkat kecemasan kompetitif yang relatif rendah. Hal ini muncul karena atlet lebih cenderung mengandalkan kompetensi, kapasitas, dan kemampuannya untuk dapat digunakan secara tepat dalam mengembangkan teknik dan ketrampilan atlet. Perfeksionisme yang dimaksud dari hasil penelitian ini adalah perfeksionisme positif. Jadi bisa dikatakan bahwa Hamidi & Besharat (2010) menemukan bahwa perfeksionisme positif berhubungan negatif dengan kecemasan kompetitif.

Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah tingkat perfeksionisme atlet Timnas U-23 berada dalam kategori sangat tinggi dengan aspek *self oriented perfectionism* yang sangat menonjol. Aspek ini mengindikasikan bahwa atlet Timnas U-23 menetapkan standar, patokan, dan tujuan yang terlalu tinggi dalam setiap pertandingan. Kemenangan menjadi sesuatu yang mutlak untuk diri atlet. Atlet juga tidak menerima kesalahan selama bertanding dan atlet akan mengkritik atau mengevaluasi terlalu kritis apabila kegagalan yang didapat. Sedangkan tingkat kecemasan kompetitif atlet Timnas U-23 berada dalam kategori rendah. Namun *self confidence* yang dimiliki atlet Timnas U-23 berada dalam kategori yang sedang. Atlet Timnas U-23 kurang percaya akan kemampuannya ketika bertanding.

Ada 3 hal yang mampu menjelaskan tentang hasil temuan penelitian ini mengenai hubungan antara tingkat perfeksionisme yang sangat tinggi dengan tingkat kecemasan yang rendah. Pertama, ketika atlet sudah menetapkan standar yang terlalu tinggi untuk dirinya tetapi ketika bertanding tidak merasakan kecemasan dikarenakan stabilitas emosi dalam situasi apapun yang dimiliki oleh atlet bagus. Stabilitas emosi ini berpengaruh pada performa atlet ketika bertanding. Kemampuan yang dimiliki oleh atlet ini tidak lepas dari peran pelatih sebagai kreator watak dan sifat atlet ketika bertanding.

Hal kedua yang mampu menjelaskan hasil temuan penelitian ini adalah kepribadian proaktif yang dimiliki oleh atlet. Individu dengan kepribadian proaktif relatif tidak mudah dipaksa oleh kekuatan yang berhubungan dengan situasi. Walaupun atlet berada pada tekanan yang dibuat oleh dirinya sendiri

dalam pertandingan, atlet tetap fokus pada tujuan atlet ketika bertanding yaitu memenangkan pertandingan. Hal ketiga yaitu mengenai *self efficacy* yang dimiliki oleh atlet. Pada perhitungan statistik sudah jelas terlihat bahwa tingkat *self efficacy* atlet berada dalam kategori sedang.

Kepercayaan diri tidak hanya perlu dimiliki atlet sebagai individu pemain sepak bola tetapi atlet juga harus mampu memberikan kepercayaan kepada rekan sesama pemain. Pemberian kepercayaan ini terkait dengan keharusan bekerjasama dan tidak egois ketika bertanding.

Gambaran pada atlet Timnas U-23 saat ini adalah dengan perfeksionisme yang sangat tinggi dan kecemasan kompetitif yang rendah tetapi prestasi yang didapatkan oleh Timnas U-23 juga terbilang belum memuaskan (lihat bab 1). Sebenarnya banyak faktor atau banyak hal yang menyebabkan prestasi Timnas U-23 dalam kancah internasional terbilang belum memuaskan. Salah satunya adalah perasaan atlet yang kurang percaya diri dengan kemampuannya. Perasaan kurang percaya diri atlet misalnya ketika atlet Timnas U-23 melakoni laga melawan Timnas U-23 Thailand.

Keadaan carut marut dunia persepakbolaan Indonesia semakin menambah beban pikiran para atlet. Sanksi yang diberikan FIFA terkait dengan pembekuan PSSI juga menambah beban pikiran atlet. Konsentrasi para pemain rusak karena pemain memikirkan nasib setelah laga *SEA Games* 2015 hendak menjadi seperti apa. Laga *SEA Games* 2015 merupakan laga internasional terakhir setelah sanksi dari FIFA. Jadi bisa dikatakan karier para atlet sebagai pemain Timnas U-23 berhenti sampai disini.

Para pemain dalam melakoni laga pertandingan seakan-akan bertanding “sesuka hati” pemain. Atlet mungkin berfikir bahwa tidak ada *benefit* yang akan didapat apabila memenangkan pertandingan. Padahal ketika laga pertandingan, para pelatih dan tim sudah berjanji akan memberikan bonus apabila para atlet mampu menjadi juara *SEA Games* 2015. Iming-iming yang diberikan pelatih ternyata tidak memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap performa atlet saat pertandingan.

Asumsi selanjutnya untuk menjawab mengapa prestasi atlet Timnas U-23 belum memuaskan padahal dengan tingkat kecemasan kompetitif yang rendah adalah tidak adanya keterpaduan tim. Seperti yang diketahui bahwa olahraga sepak bola adalah salah satu olahraga tim. Dalam olahraga tim, kemampuan individu tidaklah terlalu memberikan kontribusi yang berarti bila individu tersebut tidak mampu bermain dalam tim. Kekuatan akan hilang jika para pemain yang ada dalam tim bermain sendiri-sendiri meski bersama-sama.

Sepak bola menjadi olahraga yang sangat membutuhkan kerja sama antar pemain. Tanpa adanya kerja keras, keharmonisan semua komponen yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap sebuah kesebelasan, jangan harap tim tersebut akan sukses. Atlet dengan kualitas bermain sangat baik tidak akan bisa berbuat banyak apabila rekan sesama pemain tidak mampu bekerja sama dalam menciptakan permainan yang bagus untuk memperoleh kemenangan. Analogi permasalahan ini adalah tidak memungkinkan satu atlet dengan kualitas luar biasa bermain sendirian melawan tim lawan dengan kemampuan rendah tetapi mempunyai kerja sama yang bagus.

Ketika atlet dengan kemampuan bagus tetapi tidak mendapatkan bantuan dari tim atau tidak adanya kontribusi tim dalam pencapaian prestasinya, atlet pasti akan bermain dengan “sesuka hati” dalam tim tersebut. Atlet akan mencari tim lain yang bisa mendukungnya atau menunjangnya untuk menjadi atlet bola profesional dengan kualitas yang bagus. Permasalahan akan berbeda para individu-individu dengan tingkat loyalitas yang tinggi terhadap tim. Walaupun tim tidak mampu menunjangnya menjadi atlet profesional, atlet akan tetap *stay* dalam tim dan berusaha untuk membawa timnya menjadi tim yang tidak bisa dipandang sebelah mata.

Kurangnya waktu latihan juga menjadi salah satu penyebab kegagalan atlet Timnas U-23 pada laga *SEA Games* 2015. Para atlet hanya menjalani pelatihan pusat selama 20 hari dan selama *event* berlangsung, *recovery* atlet akibat kelelahan bermain juga sangat sedikit. Latihan menjadi mutlak walaupun pemain-pemain sudah hebat kemampuannya. *Practice makes perfect*. Itulah sebabnya mengapa tim-tim besar yang sudah tersohor masih saja terus berlatih.

Raport atlet Timnas U-23 saat berhasil dikalahkan Thailand dengan skor 0-5 dikarenakan kurangnya kerjasama antar pemain dan kurangnya waktu latihan. Penampilan atlet pada laga tersebut terbilang mengecewakan karena tidak mampu keluar dari tekanan pada pemain Thailand. Fisik yang tidak bugar akibat kurangnya waktu *recovery* pemain setelah melawan Singapura membuat pergerakan pemain tidak lugas. Kebanyakan pemain terlalu terburu-buru dalam melakukanantisipasi. Serangan atau umpan yang dilakukan oleh pemain juga sering salah arah karena pemain juga sering salah pengertian dengan pemain lain.

Salah pengertian ini mengakibatkan pemain kerap gagal dalam membaca umpan-umpan rekannya. Pemain terlalu memaksakan untuk duel sehingga kerap kehilangan bola. Pemain seharusnya mampu bekerja sama dengan baik dan tidak memaksakan untuk bermain individu.

4.10 Keterbatasan Penelitian

Setiap peneliti berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam penelitian yang dilakukan, namun tidak ada penelitian yang sempurna, ada beberapa keterbatasan dalam penelitian yang tidak dapat dihindari. Begitu juga dalam penelitian ini yang memiliki keterbatasan sebagai berikut :

1. Jumlah responden yang sedikit menjadikan informasi yang bisa didapat terbatas
2. Waktu penelitian yang menyesuaikan jadwal bertanding

Demikianlah uraian tentang keterbatasan pada penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan kekurangan pada penelitian ini sebagai bahan pertimbangan.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan permasalahan dan pembahasan mengenai hubungan antara perfeksionisme dan kecemasan kompetitif dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme dengan kecemasan kompetitif memiliki hubungan yang sangat signifikan, di mana hubungan keduanya berbanding terbalik.
2. Tingkat perfeksionisme atlet Timnas U-23 berada pada kategori sangat tinggi dengan *mean* empiris sebesar 90,83%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet menuntut diri dan orang lain tampil sempurna dalam setiap pertandingan. Dimensi yang paling berpengaruh adalah dimensi *self oriented perfectionism* dengan *mean* empiris sebesar 61,29% dan berada pada kategori sangat tinggi. Bisa dikatakan bahwa atlet menuntut kesempurnaan pada dirinya dalam setiap pertandingan dan atlet akan mematok standar atau tujuan yang sangat tinggi.
3. Tingkat kecemasan kompetitif atlet Timnas U-23 berada pada kategori rendah dengan *mean* empiris sebesar 16,78%. Artinya ketika bertanding atlet tidak merasa takut, gugup, atau khawatir tidak mampu menampilkan yang terbaik. Dimensi kecemasan kompetitif yang paling berpengaruh adalah dimensi *self confidence* sebesar 61,56%. Bisa dikatakan atlet

mempunyai kepercayaan diri yang sedang. Atlet percaya akan kemampuannya untuk dapat bermain dengan baik ketika pertandingan

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan simpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

a. Bagi Atlet

Atlet mencari tahu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam setiap pertandingan, tidak melihat lawan atau besarnya *event*. Atlet juga tidak menetapkan standar atau tuntutan yang terlalu tinggi untuk tampil sempurna dalam setiap pertandingan. Atlet harus mengetahui seberapa besar kemampuannya dalam bermain sepak bola.

b. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menyusun strategi dalam meningkatkan kemampuan atlet secara fisik dan psikis. Karena faktor psikis juga menjadi faktor keberhasilan atlet ketika bertanding. Pelatih juga menyusun strategi untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet ketika bertanding.

c. Bagi Masyarakat

Masyarakat tidak memberikan tuntutan berlebih kepada atlet ketika menjalani suatu pertandingan. Menang atau kalah masyarakat tetap mendukung atlet dalam bertanding.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai kecemasan kompetitif dengan memperhatikan faktor lain misalnya pola asuh orang tua,

pengaruh perfeksionisme dan kecemasan kompetitif terhadap keperpaduan tim, jumlah subjek lebih dimaksimalkan, serta waktu penelitian yang lebih mendekati hari pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, Anindito & Retnowati, Sofia. 2004. Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. No. 1 ; 1-14.
- Afroni, Donny. 2015. *Juru taktik Garuda Muda ini menyatakan, pemain tidak bisa melepas pikiran dari sanksi FIFA*. Online <http://www.goal.com/id-ID/news/1367/asia/2015/06/03/12350342/aji-santoso-saya-pemain-menangis#article-comments> (Diakses 29 September 2015).
- Aghdasi, Mohammad Taghi. 2014. The Relationship Between Perfectionism and Burnout in Junior-Elite Athletes. *International Journal od Science Culture and Sport*. University of Tabriz, Iran.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Al-Yamani, Zaky. 2015. *SEA Games 2015 : Ujian Pertama Timnas U-23 di Tengah Badai*. Online <http://m.bola.viva.co.id/news/read/632966-sea-games-2015--ujian-pertama-timnas-u-23-di-tengah-badai> (Diakses 20 juni 2015).
- Antara. 2015. *Pembatalan Uji Coba Ganggu Psikologis Timnas*. Online <http://bola.republika.co.id/berita/sepakbola/liga-indonesia/15/01/04/nhntl0-pembatalan-laga-uji-coba-ganggu-psikologis-timnas> (Diakses 20 Mei 2015).
- Adhiansyah, Yova. 2015. *Aji Santoso Patok Menang Lawan Singapura Bukan Imbang*. Online <http://sports.sindonews.com/read/1011261/51/aji-santoso-patok-menang-lawan-singapura-bukan-imbang-1433956783> (Diakses 27 September 2015)
- Ardianto, Muhammad. (tanpa tahun). Kecemasan pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen. *Jurnal Psikologi Olahraga*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Bandura, Albert & Adams, E. Nancy. 1997. Analysis of Self-Efficacy Theory of Behavioral Change. *Cognitive Therapy Research*. Vol. 1, No. 4 ; 287-310.
- Bandura, Albert. 1993. Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*. Vol. 28, No. 2 ; 117-148.
- Bandura, Albert. 1995. *Self-efficacy in Changing Societies (ebook)*. UK : Cambridge University Press.
- Benseon, Etienne. 2003. *The Many Faces of Perfectionism*. Online <http://www.apa.org/monitor/nov03/manyfaces.aspx> (Diakses 30 Juni 2015).

- BrianMac, Sports Coach. 2015. *Competitive Anxiety*. Online <http://www.brianmac.co.uk/companx.htm> (Diakses 22 Agustus 2015).
- C61. 2015. *Dibebani Target Tinggi, Aji Harapkan Dukungan Klub*. Online <http://bola.republika.co.id/berita/sepakbola/liga-indonesia/15/01/06/nhqx9f-dibebani-target-tinggi-aji-harapkan-dukungan-klub> (Diakses 20 Mei 2015).
- Chatterje, Nandy, dan Adhikari. 2012. Impact of Sport Perfectionism on Development of Attitude towards Physical Education of the School-Going Adolescents. *Journal of Humanities and Social Science*. Vol 2, No. 3 ; 46-51.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Craft, Magyar, Becker, & Feltz. 2003. The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance : A meta-Analysis. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*. No 25 ; 44-65.
- Dehghani, Moharramzadeh, & Behtaj. 2013. Examining The Relationship Between Perfectionism and Sport Aggression Among Football Players. *International Journal Of Behavioral Social And Movement Sciences*. Vol. 02, Issue 01 ; 2277-7547.
- Dhanniary, Anry. 2014. *10 Fakta Menarik Timnas Indonesia di Kancah Piala AFF*. Online <http://bola.viva.co.id/news/read/560820-10-fakta-menarik-timnas-indonesia-di-kancah-piala-aff> (Diakses 22 Juni 2015).
- Dimiyati. 2004. Kepercayaan Diri Atlet PON DIY Menghadapi PON XVI di Palembang. *Jurnal Psikologi*. Vol 32, No 1 ; 24-33.
- Dunn, Dunn & Syrotuik. 2002. Relationship Between Multidimensional Perfectionism and Goal Orientations in Sport. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 24 ; 376-395.
- Esfahami & Soflu. 2010. The Comparison of Pre-Competition Anxiety and State Anger Between Female and Male Volleyball Players. *Journal of Sport Sciences*. Vol 3, No 4 ; 237-242.
- Espejel *et al.* Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence In Pan American Gymnasts. *Science of Journal*. Vol. 05, Issue 1 ; 39-48.
- Fadillah, Ramadhian. 2015. *Menpora berharap Evan Dimas dkk ulangi sukses libas Korsel*. Online <http://www.merdeka.com/peristiwa/menpora-berharap-evan-dimas-dkk-ulangi-sukses-libas-korsel.html>. (Diakses 26 September 2015)
- FIFPro. 2014. *Study : Mental Illness In Professional Football*. Online <http://www.fifpro.org/en/news/study-mental-illness-in-professional-football> (Diakses 11 Juni 2015).
- Flett, Gordon L & Hewitt, Paul L. 2004. The Cognitive And Treatment Aspects Of Perfectionism : Introduction To The Special Issue. *Journal of Rational-Emitive & Cognitive-Behavior Therapy*. Vol 22, No 4 ; 233-240.
- Flett, Gordon L & Hewitt, Paul L. 2005. The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Journal American Psychological Society*. Vol 14. No 1 ; 14-18.

- Goleman, Boyatzis, & McKee. 2004. *Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasaan Emosi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gopal & Balamurugan. 2014. Identifying Competitive Anxiety Factors Affecting The Performance Of Cricket Players : A Multivariate Statistical Approach. *International Journal of Development*. Vol 4, No 1 ; 157-160.
- Gunarsa, Singgih. 1997. *Psikologi Olahraga*. Gunung Mulia. Online https://books.google.co.id/books?id=w5QUcfaXwkMC&pg=PA113&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false (Diakses 14 Juni 2015).
- Gunarsa, Singgih. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi (ebook)*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, Rubianto. 2011. Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Journal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 1, Ed. 1.
- Hamidi, Shabnam & Besharat, Ali Mohammad. 2010. Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes. *Journal Social and Behavioral Sciences*. Vol. 5 ; 813-817.
- Hana. 2009. *Piala Dunia FIFA*. Online http://id.wikipedia.org/wiki/Piala_Dunia_FIFA (Diakses 21 April 2015).
- Hewitt *et al.* 1991. The Multidimensional Perfectionism Scale : Reliability, Validity, and Psychometric Properties in Psychiatric Samples. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 3, No. 3 ; 464-468.
- Hewitt *et al.* 2002. Perfectionism in children : associations with depression, anxiety, and anger. *Journal Personality and Individual Differences*. Vol. 32 ; 1049-1061.
- Hewitt, L Paul & Flett, L Gordon. 1991. Perfectionism in the Self and Social Contexts : Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 60, No. 3 ; 456-470.
- Hewitt, L Paul & Flett, L Gordon. When does Conscientiousness Become Perfectionism? *Current Psychiatry*. Vol. 6, No. 7.
- Hirt, Maureen & Murnen, Sarah. (tanpa tahun). In the Mind of an Athlete : A Meta-analysis of the role of perfectionism and anxiety in athletes. Kenyon Collage Department of Psychology.
- Jarvis, Matt. 1999. *Sport Psychology*. New York : Routledge.
- Jayanti, Rahma & Widayat, Iwan Wahyu. 2014. Hubungan antara Tuntutan Orangtua terhadap Prestasi dengan Perfeksionisme pada Anak Berbakat di SMA Negeri 1 Gresik. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 02, No. 3 ; 153-158.
- KBBIONline. *Definisi Sepakbola*. Online <http://kbbi.web.id/sepak+bola> (Diakses 21 April 2015).
- KBBIONline. *Perfeksionis*. Online <http://kbbi.web.id/perfeksionis> (Diakses 20 Juni 2015).

- Khalighfard, *et al.* 2005. The Relationship of Positive and Negative Perfectionism With Competitive State Anxiety in Football Players. *GMP Review*. Vo. 16, No. 3.
- Koivula, Hassmen & Fallby. 2002. Self-Esteem And Perfectionism in Elite Athletes : Effects on Competitive Anxiety and Self-Confidence. *Journal Personality and Individual Differences*. No 32 ; 865-875.
- Komarudin. (tanpa tahun). *Pengantar Psikologi Olahraga (Handbook)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY.
- Komarudin. 2011. *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola (Handbook)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kosasih, Risa. 2015. *Dana Timnas U-23 ke SEA Games Murni dari Kantong Pribadi Manajer*. Online <http://bola.liputan6.com/read/2230115/dana-timnas-u-23-ke-sea-games-murni-dari-kantong-pribadi-manajer> (Diakses 20 Mei 2015).
- Kusumowardhani, Reni. 2009. Pendampingan Psikologis Bagi Atlet Cilacap dalam Pekan Olah Raga Provinsi Jawa Tengah Tahun 2009 di Solo (Studi Preliminer). *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 01, No. 2 ; 73-85.
- Leicester, John. 2014. *1 in 4 Pro Soccer Players Suffer Symptoms of Anxiety, Depression*. Online <http://www.ctvnews.ca/sports/1-in-4-pro-soccer-players-suffer-symptoms-of-anxiety-depression-1.1757067> (Diakses 11 Juni 2015).
- LenteraK. 2013. *Penulisan Daftar Pustaka Dari Internet*. Online <http://lenterakecil.com/penulisan-daftar-pustaka-dari-internet/> (Diakses 21 April 2015).
- Mahaputra. 2015. *Aji Santoso Sebut Masuk Semifinal Tidaklah Buruk, Ini Alasannya*. Online <http://bolanasional.co/2015/06/15/timnas/aji-santoso-sebut-masuk-semifinal-tidaklah-buruk-ini-alasannya/>
- Martens, Rainer et al. 1990. *Competitive Anxiety In Sport*. USA : Human Kinetics Publishers, Inc. Online https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=MNldMfnlb0cC&oi=fnd&pg=PR7&dq=competitive+anxiety+in+sport+martens+1990&ots=d12i46Az3E&sig=o7dkGfCD57zUd2yK7_tRODL8lxE#v=onepage&q=competitive%20anxiety%20in%20sport%20martens%201990&f=false (Diakses 24 Juni 2015).
- Maslim, Rusdi. 2001. *Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta : PT Nuh Jaya.
- Miquelon *et al.* 2005. Perfectionism, Academic Motivation, and Psychological Adjustment : An Intergrative Model. *Article Society for Personality and Social Psychology, Inc*. Vol. 31, No 7 ; 913-924.
- Mukhid, Abd. 2009. Self-Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan). Vol. 4, No.1.
- NN. (tanpa tahun). *Sport Psychology*. Copyright Virtual University of Pakistan.
- NN. 2010. *Pengertian Kecemasan (Anxiety)*. Online <http://psikologi.or.id/psikologi-umum-pengantar/pengertian-kecemasan-anxiety.htm> (Diakses 20 Mei 2015).

- NN. 2013. *Atlet*. Online <http://id.wikipedia.org/wiki/Atlet> (Diakses 20 Mei 2015).
- NN. 2013. *Prestasi Timnas Indonesia Terbaik dengan Pelatihnya*. Online <https://id-id.facebook.com/DUKUNGTIMNASJUARASEAGAMES/posts/572359202785814> (Diakses 20 Mei 2015).
- NN. 2014. *Ini dia sekilas Biodata, Profil dan Foto pemain Timnas U-23 Indonesia untuk Asian Games 2014*. Online <http://www.bolaspot.com/2014/09/ini-dia-sekilas-biodata-profil-dan-foto.html> (Diakses 27 September 2015)
- NN. 2014. *Ini harapan Ketua Satlak Prima terhadap Timnas U-23*. Online <http://www.merdeka.com/sepakbola/ini-harapan-ketua-satlak-prima-terhadap-timnas-u-23.html> (Diakses 26 September 2015).
- NN. 2014. *Teori Kepribadian Karen Horney*. Online <http://www.psychoshare.com/file-182/psikologi-kepribadian/teori-kepribadian-karen-horney.html> (Diakses 5 September 2015).
- NN. 2014. *Timnas Indonesia dituntut lebih berinisiatif*. Online <http://www.merdeka.com/sepakbola/timnas-indonesia-dituntut-lebih-berinisiatif.html> (Diakses 26 September 2015).
- NN. *5 Cabang Olahraga yang Paling Diminati*. Online <http://www.bimbie.com/cabang-olahraga.htm> (Diakses 20 Mei 2015).
- NN. *Competitive Anxiety*. Online <http://www.brianmac.co.uk/companx.htm> (Diakses 20 Mei 2015).
- NN. *Daftar Tim Sepak Bola di Indonesia*. Online http://id.wikipedia.org/wiki/Daftar_tim_sepak_bola_di_Indonesia (Diakses 20 Mei 2015).
- NN. *Definisi Arousal*. Online <http://artikata.com/arti-10385-arousal.html> (Diakses 28 Juni 2015).
- NN. *Definisi Perfeksionisme*. Online <http://artikata.com/arti-344733-perfeksionisme.html> (Diakses 20 Mei 2015).
- NN. *Jenis-Jenis Cabang Olahraga di Dunia*. Online <http://www.bimbingan.org/jenis-jenis-cabang-olahraga-dunia.htm> (Diakses 20 Mei 2015).
- NN. *Perfeksionisme*. Online <http://.wikipedia.org/wiki/Perfeksionisme> (Diakses 20 Mei 2015).
- NN. 2015. *Aji Santoso Akan Umumkan Nama Pemain Yang Akan Dibawa ke SEA Games*. Online <http://www.bolalokal.com/tag/aji-santoso/> (Diakses 28 September 2015)
- NN. 2010. *Keharusan Otoriter Bagi Pelatih Sepak Bola*. Online http://old.uin-malang.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=1851%3Akeharusan-otoriter-bagi-pelatih-sepak-bola&catid=25%3Aartikel-imam-suprayogo&Itemid=217 (Diakses 29 September 2015)
- Nur. 2015. *Indonesia vs Thailand Berat, Tetap Optimis*. Online <http://www.radarsorong.com/index.php?mib=berita.detail&id=37679> (Diakses 28 September 2015).
- Oktavita, Frida. 2014. *Pengaruh Kepribadian Proaktif Terhadap Kinerja Belajar Pada Mahasiswa Akuntansi Dengan Motivasi Belajar Sebagai Variabel*

- Intervening. Jurnal Ilmiah.* Fakultas Ekonomu dan Bisnis Universitas Brawijaya Malang.
- Pahlavani, *et al.* 2013. The Relationship of Positive and Negative Perfectionism With Competitive State Anxiety in Adolescent Handball Players. *Annals of Biological Research.* Vol. 4, No. 5 ; 216-221.
- Parnabas & Mahamood. 2013. Cognitive and Somatic Anxiety Among Football Players of Different Ethnic Groups in Malaysia. *Journal of Social and Behavioral Sciences.* No 85 ; 258-266.
- Pradipto, Doedatus. 2014. *Brasil vs Jerman : Akhirnya Brasil Kalah juga.* Online <http://www.tribunnews.com/superball/2014/07/09/brasil-vs-jerman-akhirnya-brasil-kalah-juga> (Diakses 20 Mei 2015).
- Purwanto, Edy. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Semarang : CV Swadaya Manunggal.
- Radzi *et al.* 2013. Pre-Competition Anxiety Levels in Individual and Team Sports Athletes. *Journal Social Science Research.* 1197-1206.
- Rafael, Eldo Christoffel. 2014. *Kalah Karena Mental.* Online <http://www.indonews.com/features/read/posts/2405/Kalah-Karena-Mental> (Diakses 20 Mei 2015).
- Riani, Winda Septa & Rozali, Yuli Azmi. 2014. Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi.* Vol. 12, No. 1 ; 1-9.
- Rice, *et al.* 1998. Self-Esteem as a Mediator Bertween Perfectionism and Depression A Structural Equations Analysis. *Journal of Conseling Psychology.* Vol. 45, No. 3 ; 304-314.
- Robbins, Stephen P. 2002. *Prinsip-Prinsip Perilaku Organisasi.* Jakarta : Erlangga.
- Roz. 2014. *Pressing dan Agresivitas Atletico yang Dipecahkan Taktik Pergantian Pemain.* Online <http://sport.detik.com/aboutthegame/read/2014/05/26/134105/2592415/1480/2/pressing-dan-agresivitas-atletico-yang-dipecahkan-taktik-pergantian-pemain> (Diakses 20 Mei 2015).
- Rusjdi, Muhammad. 2015. *Indonesia U-23 VS Singapura U-23 : Wajib Tampil Sempurna.* Online <http://sports.sindonews.com/read/1011258/51/indonesia-u-23-vs-singapura-u-23-wajib-tampil-sempurna-1433953888> (Diakses 1 Oktober 2015).
- Samik. (tanpa tahun). *Aturan Penulisan Daftar Pustaka.* Online http://www.academia.edu/8428232/aturan_penulisan_daftar_pustaka_dari_berbagai_sumber_seperti_jurnal_buku_dan_internet (Diakses 20 Mei 2015).
- Sandell, Keyle. (tanpa tahun). *Personality and Leardership : The Effects of Perfectionism.* University of Florida.
- Saptoto, Ridwan. 2010. Hubungan Emosi dengan Kemampuan *Coping* Adaptif. *Jurnal Psikologi.* Vol. 37, No. 01 ; 13-22.

- Sasongko, Tjahjo. 2014. *Surat Para Legenda Buat Guru Mereka*. Online <http://olahraga.kompas.com/read/2014/11/01/0648020/Surat.Para.Legenda.Buat.Guru.Mereka> (Diakses 21 Juni 2015).
- Sekartini, Machmuroch, & Karyanta. Hubungan antara Pola Asuh Otoriter Orangtua dengan Perfeksionisme Maladaptif pada Siswa SMA Negeri 7 Surakarta. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Seru, Bang. 2012. *5 Olahraga Terpopuler di Dunia*. Online <http://palingseru.com/14427/5-olahraga-terpopuler-di-dunia> (Diakses 21 April 2015).
- SHA. 2015. *Laga Emosional Buat Timnas U-23*. Online <http://sports.sindonews.com/read/1012225/51/laga-emosional-buat-timnas-u-23-1434172751> (Diakses 14 Juni 2015).
- Siegel, Sidney & Castellan, N. John. 1988. *Nonparametric Statistics for the Behavioral Sciences*. Singapore : McGraw-Hill Book Company.
- Singh, Amritpreet & Gaurav, Vishaw. 2011. A Study of Pre-Competitive and Post-Competitive Anxiety Level of Inter-collegiate Volleyball Players. *International Journal of Sports Science and Engineering*. Vol. 05, No. 04 ; 237-241.
- Stoeber *et al.* 2007. Perfectionism and Competitive in Athletes : Differentiating Striving for Perfection and Negative Reaction to Imperfection. *Journal Personality and Individual Differences*. No. 42 ; 959-969.
- Stoeber, Jachim. 2012. Perfectionism and Performance. In S. M. Murphy (Ed), *Oxford Handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York : Oxford University Press. Online <https://kar.kent.ac.uk/28065/4/Stoeber%20%282012,%20Oxford%20Handbook%20Chapter%29.pdf> (Diakses 21 Mei 2015).
- Stoeber, Joachim. 2011. The Dual Nature of Perfectionism in Sports : Relationships with Emotion, Motivation, and Performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 4, No. 2 ; 128-145.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suwefi, Achmad. 2014. *Timnas U-23 dan Prestasi di Asian Games*. Online <http://olahraga.kompasiana.com/bola/2014/07/22/timnas-u-23-dan-prestasi-di-asian-games-669653.html> (Diakses 20 Mei 2015).
- Tampubolon, Marco. 2009. *KONI Akan Bantu Pendanaan Timnas U-23*. Online http://bola.viva.co.id/news/read/53923-koni_akan_bantu_pendanaan_timnas_u_23 (Diakses 20 Mei 2015).
- Utomo, Guntur. 2009. *Saatnya Pelatih Membuang Kecemasan*. Online <http://gunturutomo.com/2009/02/saatnya-pelatih-membuang-kecemasan/> (Diakses 5 September 2015).
- Utomo, Guntur. 2009. *Teknik Atasi Kecemasan Bagi Pemain*. Online <http://gunturutomo.com/2009/05/teknik-atasi-kecemasan-bagi-pemain/> (Diakses 20 Mei 2015).

- Widiani, Herlin. 2011. Sumber Stres dan Strategi *Coping* Pada Pelajar Atlet Bulutangkis. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Starif Hidayatullah Jakarta.
- Wikipedia. (tanpa tahun). *Perfeksionisme*. *Online* <https://id.wikipedia.org/wiki/Perfeksionisme> (Diakses 20 Juni 2015).
- Wikipedia. 2015. *Tim Nasional Sepak Bola U-23 Indonesia*. *Online* http://id.wikipedia.org/wiki/Tim_nasional_sepak_bola_U-23_Indonesia (Diakses 21 April 2015).
- WN. 2015. *Aji Santoso : Kemenpora Tidak Paham Sepakbola*. *Online* http://article.wn.com/view/2015/05/25/Aji_Santoso_Kemenpora_Tidak_Paham_Sepakbola/ (Diakses 28 September 2015)
- Yukl, Gary. 2009. *Kepemimpinan Dalam Organisasi*. Jakarta : PT Indeks.
- Zainur. 2012. *Tegang dan Cemas Jelang PON*. *Online* <http://www.riaupos.co/opini.php?act=full&id=610&kat=1> (Diakses 20 Mei 2015).
- Zulkarnaen, Afrizal Ahmat & Rahmasari, Diana. 2013. Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan Optimisme Dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri Alkido. *Jurnal Psikologi*. Vol 2, No 2 ; 1-7.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SKALA UJI COBA

SKALA I

COMPETITIVE ANXIETY



JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

Kepada Yth. Para atlet sepak bola,

Pertama-tama perkenalkan, saya mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang yang sedang menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa strata satu. Penelitian yang saya lakukan berkaitan dengan dunia atlet khususnya sepakbola dan saya ingin melihat gambaran para atlet ketika sedang bertanding. Pada penelitian ini diharapkan Saudara mampu membayangkan bahwa Saudara sedang atau akan mengikuti suatu laga pertandingan yang besar. Apabila Saudara mampu membayangkan hal tersebut tentunya dapat membantu keberhasilan penelitian yang sedang saya lakukan. Selanjutnya hasil dari penelitian ini digunakan untuk melengkapi khasanah bahasan teoritik.

Saya sebagai peneliti, memohon kesediaan Saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan bersedia mengisi skala ini seperti keadaan yang sebenarnya. Adapun data yang Saudara berikan, terjamin kerahasiaannya dan hanya kami pergunakan untuk kepentingan ilmiah akademik. Atas perhatian dan kesediaan Saudara menjadi responden penelitian ini, kami mengucapkan terima kasih.

Hormat saya

TRI APRILIA I

Petunjuk Mengerjakan

1. Ada 2 jenis skala yang harus diisi oleh Saudara.
2. Pada Skala I berisi 15 pertanyaan mengenai diri Saudara dengan 3 pilihan jawaban.
3. Berilah tanda (X) pada kolom yang disediakan.
4. Pada lembar-lembar berikut terdapat tujuh belas (17) pertanyaan mengenai keadaan diri Saudara ketika mengikuti sebuah pertandingan sepakbola dengan 7 pilihan jawaban yaitu pilihan dari setuju sampai tidak setuju untuk setiap pertanyaan. Jadi semakin besar angka maka makin setuju anda dengan pernyataan tersebut
5. Berilah lingkaran pada angka yang telah tersedia untuk setiap pilihan jawab sesuai kondisi yang Saudara alami.
6. Tidak ada jawaban benar-salah ataupun baik-buruk dalam skala ini sehingga Saudara bebas memilih jika memang situasi tersebut adalah yang Saudara alami.
7. Jawaban yang Saudara berikan merupakan informasi yang sangat penting dan membantu penelitian saya.
8. Sebelum mengisi pernyataan-pernyataan di bawah ini, Saudara dipersilahkan untuk mengisi identitas diri Saudara pada lembar yang telah disediakan.
9. Pastikan bahwa tidak ada satu pun pertanyaan yang terlewatkan.
10. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama dari Saudara

Nama :
 Usia :
 Posisi :

No	Aitem	Jarang	Kadang - Kadang	Sering
1	Pada umumnya berkompetisi melawan orang lain itu menyenangkan			
2	Sebelum berkompetisi saya merasa tidak nyaman			
3	Sebelum berkompetisi saya khawatir tidak tampil dengan baik			
4	Saya adalah olahragawan yang kompeten saat saya berkompetisi			
5	Saat berkompetisi saya khawatir membuat kesalahan			
6	Sebelum berkompetisi saya merasa tenang			
7	Menetapkan tujuan itu penting saat melakukan kompetisi			
8	Sebelum berkompetisi, saya merasakan perut saya tidak nyaman			
9	Sesaat sebelum berkompetisi, saya merasa detak jantung saya lebih cepat dari biasanya			
10	Saya suka untuk berkompetisi dalam permainan yang membutuhkan energi fisik yang banyak			
11	Sebelum berkompetisi saya merasa santai			
12	Sebelum berkompetisi saya merasa gugup			
13	Olahraga dalam tim lebih menyenangkan daripada olahraga individu			
14	Saya merasa gugup saat menunggu pertandingan dimulai			
15	Sebelum berkompetisi saya biasanya merasa tegang			

Skala II : PERFEKSIONISME

No	Aitem	Tidak Setuju						Setuju
1	Ketika mengerjakan sesuatu, saya sulit tenang sampai semuanya sempurna	1	2	3	4	5	6	7
2	Saya sulit mengkritik seseorang karena menyerah terlalu mudah	7	6	5	4	3	2	1
3	Tidak penting jika orang-orang yang dekat dengan saya sukses	7	6	5	4	3	2	1
4	Saya jarang mengkritik teman-teman saya yang menerima dirinya berada di tempat kedua	7	6	5	4	3	2	1
5	Saya merasa sulit untuk memenuhi harapan orang lain terhadap saya	1	2	3	4	5	6	7
6	Salah satu tujuan saya adalah menjadi sempurna dalam segala hal yang saya lakukan	1	2	3	4	5	6	7
7	Segala hal yang orang-orang lakukan harus memiliki kualitas yang tinggi	1	2	3	4	5	6	7
8	Saya tidak pernah ingin menjadi sempurna dalam pekerjaan saya	7	6	5	4	3	2	1
9	Orang-orang di sekitar saya siap menerima bahwa saya dapat membuat kesalahan juga	7	6	5	4	3	2	1
10	Tidak masalah ketika seseorang yang dekat dengan saya tidak melakukan hal terbaik	7	6	5	4	3	2	1
11	Saya melakukan yang terbaik sesuai harapan	1	2	3	4	5	6	7
12	Saya jarang merasa butuh untuk menjadi sempurna	7	6	5	4	3	2	1
13	Apapun yang saya lakukan yang kurang baik akan terlihat sebagai pekerjaan yang buruk oleh orang-orang di sekitar saya	1	2	3	4	5	6	7
14	Saya berusaha untuk menjadi sesempurna dalam segala hal	1	2	3	4	5	6	7
15	Sangat penting untuk berusaha menjadi sempurna dalam segala hal	1	2	3	4	5	6	7
16	Saya punya harapan yang tinggi kepada orang-orang yang penting bagi saya	1	2	3	4	5	6	7
17	Saya berusaha untuk menjadi yang terbaik dalam segala hal	1	2	3	4	5	6	7
18	Orang-orang di sekitar saya mengharapkan saya untuk sukses dalam segala hal	1	2	3	4	5	6	7
19	Saya tidak punya standar yang terlalu tinggi untuk orang-orang di sekitar saya	7	6	5	4	3	2	1
20	Saya tidak meminta hal lain selain kesempurnaan diri saya	1	2	3	4	5	6	7
21	Orang lain akan menyukai saya walaupun saya tidak terlalu bagus akan segala hal	7	6	5	4	3	2	1
22	Saya tidak akan terganggu dengan orang-orang yang tidak berusaha menjadikan diri mereka menjadi lebih baik	1	2	3	4	5	6	7
23	Saya terganggu jika melihat ada kesalahan pada pekerjaan saya	1	2	3	4	5	6	7
24	Saya tidak berharap terlalu banyak dari teman-teman saya	7	6	5	4	3	2	1

25	Kesuksesan berarti bahwa saya harus bekerja lebih keras untuk menyenangkan orang lain	1	2	3	4	5	6	7
26	Jika saya meminta orang melakukan sesuatu saya mengharapkan itu selesai tanpa kesalahan	1	2	3	4	5	6	7
27	Saya tidak tahan melihat orang-orang yang dekat dengan saya membuat kesalahan	1	2	3	4	5	6	7
28	Saya seorang perfeksionis dalam menentukan tujuan	1	2	3	4	5	6	7
29	Orang-orang yang penting buat saya seharusnya tidak akan pernah membuat saya terpuruk	1	2	3	4	5	6	7
30	Orang lain berpikir bahwa saya baik-baik saja walaupun saat saya tidak sukses	7	6	5	4	3	2	1
31	Saya merasa bahwa orang-orang terlalu berharap kepada saya	1	2	3	4	5	6	7
32	Saya harus bekerja dengan segenap potensi saya sepanjang waktu	1	2	3	4	5	6	7
33	Walaupun mereka mungkin tidak mengatakannya, orang lain sangat marah kepada saya saat saya berbuat kesalahan	1	2	3	4	5	6	7
34	Saya tidak harus menjadi yang terbaik dalam apapun yang saya lakukan	7	6	5	4	3	2	1
35	Keluarga saya mengharapkan saya untuk menjadi sempurna	1	2	3	4	5	6	7
36	Saya tidak memiliki tujuan yang sangat tinggi untuk diri saya	7	6	5	4	3	2	1
37	Orang tua saya jarang berharap saya untuk menjadi yang terbaik dalam segala hal dihidup saya	7	6	5	4	3	2	1
38	Saya menghormati orang-orang yang berada di rata-rata	7	6	5	4	3	2	1
39	Orang-orang tidak mengharapkan hal lain selain kesempurnaan pada saya	1	2	3	4	5	6	7
40	Saya menentukan standar yang sangat tinggi untuk diri saya	1	2	3	4	5	6	7
41	Orang-orang mengharapkan hal yang lebih dari saya melebihi yang saya bisa berikan	1	2	3	4	5	6	7
42	Saya harus selalu sukses di dalam setiap pertandingan	1	2	3	4	5	6	7
43	Saya tidak masalah saat teman dekat saya tidak mencoba yang terbaik	7	6	5	4	3	2	1
44	Orang-orang di sekitar saya berpikir bahwa saya masih kompeten bahkan saat saya membuat kesalahan	7	6	5	4	3	2	1
45	Saya jarang mengharapkan orang lain untuk menjadi yang terbaik pada apapun yang mereka lakukan	7	6	5	4	3	2	1

LAMPIRAN 2

TABULASI DATA SKOR

UJI COBA

TABULASI DATA UJI COBA SKALA

KECEMASAN KOMPETITIF

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah
1	0	2	2	0	2	3	0	1	3	0	3	3	0	3	3	25
2	0	2	2	0	3	2	0	2	2	0	2	2	0	3	3	23
3	0	2	3	0	2	2	0	3	2	0	2	2	0	2	2	22
4	0	2	2	0	2	2	0	2	1	0	2	-	0	2	2	17
5	0	2	2	0	1	2	0	1	3	0	3	2	0	3	2	21
6	0	2	2	0	3	3	0	2	3	0	1	1	0	2	2	21
7	0	2	2	0	3	3	0	2	3	0	2	2	0	2	2	23
8	0	2	2	0	2	1	0	2	2	0	2	3	0	2	2	20
9	0	2	1	0	1	3	0	1	3	0	3	1	0	1	1	17
10	0	2	2	0	2	1	0	2	2	0	1	2	0	2	2	18
11	0	2	2	0	2	2	0	1	1	0	1	2	0	2	2	17
12	0	1	2	0	3	1	0	1	3	0	2	2	0	3	2	20
13	0	2	2	0	2	2	0	1	2	0	2	2	0	2	2	19
14	0	2	3	0	2	2	0	2	3	0	2	3	0	3	2	24
15	0	2	2	0	2	3	0	1	2	0	2	2	0	1	2	19
16	0	2	1	0	3	2	0	2	3	0	3	2	0	2	1	21
17	0	2	1	0	2	3	0	1	2	0	3	3	0	2	1	20
18	0	2	2	0	2	1	0	3	3	0	3	1	0	2	3	22
19	0	1	2	0	2	3	0	1	1	0	1	2	0	1	2	16
20	0	2	1	0	1	1	0	1	2	0	2	1	0	1	1	13
21	0	1	2	0	2	2	0	1	1	0	2	1	0	1	1	14
22	0	1	2	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	2	2	16
23	0	1	1	0	1	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	12
24	0	2	2	0	2	1	0	1	2	0	1	1	0	2	2	16
25	0	2	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	12
26	0	2	1	0	2	1	0	1	1	0	1	2	0	2	2	15
27	0	2	2	0	3	1	0	1	1	0	2	2	0	1	1	16
28	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	10
29	0	2	1	0	2	3	0	1	2	0	1	2	0	1	1	16
30	0	1	2	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	1	1	14

TABULASI DATA UJI COBA SKALA

PERFEKSIONISME

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	6	2	2	2	6	7	7	5	1	1	7	-	7	7	6	7
2	7	1	7	1	7	7	7	1	1	7	7	1	7	7	7	7
3	7	6	7	1	4	7	5	4	4	3	5	5	4	6	6	5
4	7	5	7	1	3	7	7	7	6	1	7	3	6	7	6	7
5	7	7	6	1	7	7	5	3	4	5	4	5	6	4	2	5
6	7	5	7	4	7	7	7	3	1	1	7	1	1	5	7	7
7	7	5	7	6	4	6	7	7	1	1	5	1	3	7	7	7
8	2	6	4	6	4	7	6	2	2	6	5	6	2	2	3	4
9	2	5	6	7	2	7	3	5	3	3	7	1	3	6	5	4
10	2	6	4	6	4	4	4	6	6	4	4	6	2	7	7	6
11	6	4	5	4	3	7	6	7	2	2	7	4	6	6	6	6
12	2	6	7	5	3	4	5	6	1	4	5	6	1	4	4	4
13	2	6	7	5	2	6	3	6	3	5	7	7	5	7	7	7
14	4	5	6	2	4	7	5	6	1	2	6	6	6	7	6	7
15	4	5	6	4	5	7	6	3	6	4	7	3	3	4	5	6
16	1	6	7	7	2	3	3	4	6	3	6	1	6	5	5	4
17	3	7	6	-	7	2	4	2	6	3	4	2	-	3	6	4
18	3	1	7	3	4	5	7	4	2	6	7	7	1	5	6	7
19	6	4	6	2	1	7	1	7	1	7	6	6	4	7	6	7
20	2	7	7	1	2	7	7	7	6	7	7	7	5	7	7	7
21	7	6	6	6	1	7	4	7	3	6	7	7	3	7	7	6
22	7	7	7	4	1	7	7	5	1	3	7	7	7	7	7	7
23	7	5	1	4	7	7	7	2	1	1	7	1	1	5	7	7
24	6	5	7	6	1	7	6	7	5	5	7	6	2	7	7	7
25	4	7	7	6	2	7	6	2	4	1	7	2	4	7	7	7
26	3	7	7	6	1	7	7	7	1	2	7	7	7	7	7	7
27	3	5	4	4	5	7	7	7	5	5	7	4	3	7	7	7
28	7	7	7	1	1	7	3	7	1	7	7	7	1	7	7	1
29	7	6	7	2	4	6	6	2	2	2	7	4	4	5	4	6
30	7	7	4	1	2	7	7	7	4	2	7	7	4	4	7	7

S	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	6	7	2	7	1	6	7	2	7	-	6	7	7	2
2	7	7	1	7	1	7	7	1	7	1	7	7	7	1
3	6	7	4	5	1	6	6	4	7	4	3	2	6	3
4	7	-	5	5	-	6	5	4	4	1	1	2	6	1
5	6	5	4	5	4	7	7	7	7	1	1	1	7	7
6	6	7	1	6	1	7	7	3	6	7	7	6	7	3
7	7	7	1	6	1	7	7	3	7	7	7	5	7	3
8	-	6	4	2	4	5	3	6	4	3	6	4	7	6
9	6	4	5	4	5	4	3	6	5	4	3	2	6	6
10	6	7	4	2	-	4	2	4	6	4	4	2	7	4
11	7	5	2	4	4	3	6	5	7	1	2	6	7	6
12	4	4	7	4	4	4	6	7	5	4	6	7	4	3
13	7	5	4	3	6	5	7	6	7	2	2	3	4	6
14	7	5	3	3	4	6	7	4	7	5	4	4	6	2
15	7	3	6	5	7	4	1	6	7	1	1	7	7	6
16	5	6	1	7	2	6	5	3	4	3	2	1	2	5
17	4	3	2	7	-	5	3	2	3	6	-	5	2	2
18	5	5	-	-	1	6	5	7	7	7	1	5	6	3
19	7	4	1	1	2	7	7	5	7	6	1	1	7	2
20	7	4	5	5	6	3	7	4	7	6	6	6	7	3
21	7	7	2	4	3	4	6	5	7	3	3	2	7	2
22	7	4	4	1	3	1	7	7	7	7	4	7	7	4
23	7	7	2	7	3	5	1	7	7	4	1	1	7	3
24	7	7	3	6	2	2	7	6	7	5	5	4	7	3
25	7	7	1	6	4	6	4	3	4	2	4	4	7	7
26	7	7	7	1	2	3	7	7	7	1	1	7	6	7
27	7	7	6	6	4	3	6	7	7	5	3	4	4	4
28	7	1	7	7	7	1	7	7	7	1	1	1	1	7
29	6	7	3	6	1	4	4	4	6	4	5	4	6	2
30	7	7	1	1	1	7	7	1	7	1	6	4	7	7

S	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	jumlah
1	5	7	7	1	7	6	7	2	7	7	7	7	1	1	3	215
2	-	6	2	5	5	7	1	1	6	5	3	7	1	6	1	206
3	6	5	5	5	7	7	7	4	4	4	4	7	5	2	1	216
4	1	7	5	5	7	7	7	1	2	7	4	7	5	2	1	202
5	1	1	1	7	1	7	7	1	3	7	4	7	7	1	1	203
6	1	7	7	1	7	6	7	1	6	7	7	7	7	4	1	227
7	1	7	7	1	7	7	7	1	6	7	7	7	7	4	1	233
8	4	5	3	6	6	6	7	2	4	6	6	7	5	4	6	204
9	2	6	3	6	7	3	5	4	3	4	3	6	4	6	4	198
10	2	6	4	6	4	6	6	2	2	2	2	4	4	4	6	194
11	5	6	5	3	2	7	6	2	3	6	4	6	3	4	3	211
12	4	7	5	4	7	6	4	2	5	4	4	5	1	3	3	200
13	5	7	5	5	6	7	7	6	2	7	7	7	6	4	6	239
14	3	6	5	4	6	6	6	3	3	4	3	6	4	4	4	214
15	3	7	1	3	2	7	5	2	4	7	2	4	5	4	5	207
16	4	4	5	2	7	1	2	3	4	2	1	1	6	5	4	172
17	4	3	7	2	5	4	-	2	4	3	6	3	-	3	2	151
18	2	6	1	2	6	7	7	2	1	7	5	7	7	3	7	203
19	2	6	5	4	-	2	4	2	7	6	4	6	5	7	7	203
20	5	6	5	6	7	7	7	1	5	6	4	7	1	2	4	242
21	4	5	3	2	7	7	7	3	3	7	3	7	2	2	2	216
22	4	7	7	7	7	7	7	1	4	7	7	7	7	1	7	248
23	2	7	6	1	7	7	3	2	4	7	6	7	4	4	1	200
24	6	7	5	6	7	6	6	2	6	6	5	7	4	3	3	241
25	2	6	7	4	4	6	6	1	6	1	4	7	4	2	4	210
26	7	7	4	7	5	7	7	1	1	7	1	7	-	4	7	232
27	3	7	5	4	6	7	5	2	2	4	3	6	4	3	5	226
28	1	7	1	1	1	7	7	1	1	1	1	7	7	4	7	194
29	5	7	5	2	7	6	6	2	4	7	6	7	5	2	1	208
30	4	7	7	1	7	7	7	1	4	6	7	7	3	1	3	220

Subjek	Dimensi			jumlah
	SO	OO	SP	
1	86	50	79	215
2	88	57	61	206
3	82	64	70	216
4	89	58	55	202
5	76	65	62	203
6	83	72	72	227
7	89	74	70	233
8	61	76	67	204
9	66	68	64	198
10	68	69	57	194
11	87	55	69	211
12	73	69	58	200
13	88	74	77	239
14	83	66	65	214
15	74	68	65	207
16	47	60	65	172
17	52	45	54	151
18	74	74	55	203
19	79	68	56	203
20	94	73	75	242
21	89	65	62	216
22	97	80	71	248
23	74	58	68	200
24	96	73	72	241
25	74	66	70	210
26	95	69	68	232
27	86	71	69	226
28	87	59	48	194
29	77	63	68	208
30	86	58	76	220

LAMPIRAN 3

UJI VALIDITAS DAN

RELIABILITAS

Uji Validitas Perfeksionisme

Correlations

		TOTAL
VAR00001	Pearson Correlation	.229
	Sig. (2-tailed)	.223
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.032
	Sig. (2-tailed)	.867
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.144
	Sig. (2-tailed)	.446
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.160
	Sig. (2-tailed)	.399
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	-.322
	Sig. (2-tailed)	.082
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.643**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.446*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.410*
	Sig. (2-tailed)	.024
	N	30

VAR00009	Pearson Correlation	-.241
	Sig. (2-tailed)	.199
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	-.003
	Sig. (2-tailed)	.989
	N	30
VAR00011	Pearson Correlation	.453*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
VAR00012	Pearson Correlation	.346
	Sig. (2-tailed)	.061
	N	30
VAR00013	Pearson Correlation	.330
	Sig. (2-tailed)	.075
	N	30
VAR00014	Pearson Correlation	.489**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00015	Pearson Correlation	.382*
	Sig. (2-tailed)	.037
	N	30
VAR00016	Pearson Correlation	.594**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00017	Pearson Correlation	.432*
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	30
VAR00018	Pearson Correlation	.296
	Sig. (2-tailed)	.112
	N	30
VAR00019	Pearson Correlation	.129
	Sig. (2-tailed)	.497

	N	30
VAR00020	Pearson Correlation	-.263
	Sig. (2-tailed)	.160
	N	30
VAR00021	Pearson Correlation	.191
	Sig. (2-tailed)	.311
	N	30
VAR00022	Pearson Correlation	-.239
	Sig. (2-tailed)	.203
	N	30
VAR00023	Pearson Correlation	.533**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00024	Pearson Correlation	.191
	Sig. (2-tailed)	.312
	N	30
VAR00025	Pearson Correlation	.627**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00026	Pearson Correlation	.142
	Sig. (2-tailed)	.453
	N	30
VAR00027	Pearson Correlation	.428*
	Sig. (2-tailed)	.018
	N	30
VAR00028	Pearson Correlation	.355
	Sig. (2-tailed)	.054
	N	30
VAR00029	Pearson Correlation	.502**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00030	Pearson Correlation	.057

	Sig. (2-tailed)	.766
	N	30
VAR00031	Pearson Correlation	.288
	Sig. (2-tailed)	.122
	N	30
VAR00032	Pearson Correlation	.514**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
VAR00033	Pearson Correlation	.202
	Sig. (2-tailed)	.284
	N	30
VAR00034	Pearson Correlation	.295
	Sig. (2-tailed)	.113
	N	30
VAR00035	Pearson Correlation	.270
	Sig. (2-tailed)	.150
	N	30
VAR00036	Pearson Correlation	.538**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00037	Pearson Correlation	.651**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00038	Pearson Correlation	-.046
	Sig. (2-tailed)	.810
	N	30
VAR00039	Pearson Correlation	.120
	Sig. (2-tailed)	.526
	N	30
VAR00040	Pearson Correlation	.509**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30

VAR00041	Pearson Correlation	.304
	Sig. (2-tailed)	.102
	N	30
VAR00042	Pearson Correlation	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00043	Pearson Correlation	.120
	Sig. (2-tailed)	.526
	N	30
VAR00044	Pearson Correlation	-.268
	Sig. (2-tailed)	.152
	N	30
VAR00045	Pearson Correlation	.117
	Sig. (2-tailed)	.537
	N	30
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Uji Validitas Kecemasan Kompetitif

Correlations

		TOTAL
VAR00001	Pearson Correlation	. ^a
	Sig. (2-tailed)	.
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.493 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.562 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	. ^a
	Sig. (2-tailed)	.
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.541 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.402 [*]
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	. ^a
	Sig. (2-tailed)	.
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.477 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	.689 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

VAR00010	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	. ^a . 30
VAR00011	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.596** .001 30
VAR00012	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.580** .001 29
VAR00013	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	. ^a . 30
VAR00014	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.772** .000 30
VAR00015	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.680** .000 30
TOTAL	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 30

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Uji Reliabilitas Perfeksionisme

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.871	17

Uji Reliabilitas Kecemasan Kompetitif

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.781	10

LAMPIRAN 4

SKALA PENELITIAN

SKALA I

COMPETITIVE ANXIETY



JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2015

Kepada Yth. Para atlet Tim Nasional Sepakbola U-23,

Pertama-tama perkenalkan, saya mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang yang sedang menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa strata satu. Penelitian yang saya lakukan berkaitan dengan dunia atlet khususnya sepakbola dan saya ingin melihat gambaran para atlet ketika sedang bertanding. Pada penelitian ini diharapkan Saudara mampu membayangkan bahwa Saudara sedang atau akan mengikuti suatu laga pertandingan yang besar. Apabila Saudara mampu membayangkan hal tersebut tentunya dapat membantu keberhasilan penelitian yang sedang saya lakukan. Selanjutnya hasil dari penelitian ini digunakan untuk melengkapi khasanah bahasan teoritik.

Saya sebagai peneliti, memohon kesediaan Saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan bersedia mengisi skala ini seperti keadaan yang sebenarnya. Adapun data yang Saudara berikan, terjamin kerahasiaannya dan hanya kami pergunakan untuk kepentingan ilmiah akademik. Atas perhatian dan kesediaan Saudara menjadi responden penelitian ini, kami mengucapkan terima kasih.

Hormat saya

TRI APRILIA I

Petunjuk Mengerjakan

11. Pada lembar-lembar berikut terdapat sepuluh (10) pertanyaan mengenai keadaan diri Saudara ketika mengikuti sebuah pertandingan sepakbola dengan 3 pilihan jawaban yaitu “Jarang”, “Kadang-Kadang”, dan “Sering” untuk setiap pertanyaan.
12. Berilah tanda centang (√) pada kotak yang telah tersedia untuk setiap pilihan jawab sesuai kondisi yang Saudara alami.
13. Tidak ada jawaban benar-salah ataupun baik-buruk dalam skala ini sehingga Saudara bebas memilih jika memang situasi tersebut adalah yang Saudara alami.
14. Jawaban yang Saudara berikan merupakan informasi yang sangat penting dan membantu penelitian saya.
15. Sebelum mengisi pernyataan-pernyataan di bawah ini, Saudara dipersilahkan untuk mengisi identitas diri Saudara pada lembar yang telah disediakan.
16. Pastikan bahwa tidak ada satu pun pertanyaan yang terlewatkan.
17. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama dari Saudara

“SELAMAT MENGERJAKAN & TERIMA KASIH”

Nama :

Usia :

Posisi :

No	Aitem	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
1	Sebelum berkompetisi saya merasa tidak nyaman			
2	Sebelum berkompetisi saya khawatir tidak tampil dengan baik			
3	Saat berkompetisi saya khawatir membuat kesalahan			
4	Sebelum berkompetisi saya merasa tenang			
5	Sebelum berkompetisi, saya merasakan perut saya tidak nyaman			
6	Sesaat sebelum berkompetisi, saya merasa detak jantung saya lebih cepat dari biasanya			
7	Sebelum berkompetisi saya merasa santai			
8	Sebelum berkompetisi saya merasa gugup			
9	Saya merasa gugup saat menunggu pertandingan dimulai			
10	Sebelum berkompetisi saya biasanya merasa tegang			

SKALA II PERFEKSIONISME



**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

Kepada Yth. Para atlet Tim Nasional Sepakbola U-23,

Pertama-tama perkenalkan, saya mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang yang sedang menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa strata satu. Penelitian yang saya lakukan berkaitan dengan dunia atlet khususnya sepakbola dan saya ingin melihat gambaran para atlet ketika sedang bertanding. Pada penelitian ini diharapkan Saudara mampu membayangkan bahwa Saudara sedang atau akan mengikuti suatu laga pertandingan yang besar. Apabila Saudara mampu membayangkan hal tersebut tentunya dapat membantu keberhasilan penelitian yang sedang saya lakukan. Selanjutnya hasil dari penelitian ini digunakan untuk melengkapi khasanah bahasan teoritik.

Saya sebagai peneliti, memohon kesediaan Saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan bersedia mengisi skala ini seperti keadaan yang sebenarnya. Adapun data yang Saudara berikan, terjamin kerahasiaannya dan hanya kami pergunakan untuk kepentingan ilmiah akademik. Atas perhatian dan kesediaan Saudara menjadi responden penelitian ini, kami mengucapkan terima kasih.

Hormat saya

TRI APRILIA I

Petunjuk Mengerjakan

1. Pada lembar-lembar berikut terdapat tujuh belas (17) pertanyaan mengenai keadaan diri Saudara ketika mengikuti sebuah pertandingan sepakbola dengan 7 pilihan jawaban yaitu pilihan dari setuju sampai tidak setuju untuk setiap pertanyaan.
2. Jadi semakin besar angka maka makin setuju anda dengan pernyataan tersebut
3. Berilah lingkaran pada angka yang telah tersedia untuk setiap pilihan jawab sesuai kondisi yang Saudara alami.
4. Tidak ada jawaban benar-salah ataupun baik-buruk dalam skala ini sehingga Saudara bebas memilih jika memang situasi tersebut adalah yang Saudara alami.
5. Jawaban yang Saudara berikan merupakan informasi yang sangat penting dan membantu penelitian saya.
6. Sebelum mengisi pernyataan-pernyataan di bawah ini, Saudara dipersilahkan untuk mengisi identitas diri Saudara pada lembar yang telah disediakan.
7. Pastikan bahwa tidak ada satu pun pertanyaan yang terlewatkan.
8. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama dari Saudara

Nama :
Usia :
Posisi :

No	Aitem	Tidak Setuju						Setuju
1	Salah satu tujuan saya adalah menjadi sempurna dalam segala hal yang saya lakukan	1	2	3	4	5	6	7
2	Segala hal yang orang-orang lakukan harus memiliki kualitas yang tinggi	1	2	3	4	5	6	7
3	Saya tidak pernah ingin menjadi sempurna dalam pekerjaan saya	1	2	3	4	5	6	7
4	Saya melakukan yang terbaik sesuai harapan	1	2	3	4	5	6	7
5	Saya berusaha untuk menjadi sesempurna dalam segala hal	1	2	3	4	5	6	7
6	Sangat penting untuk berusaha menjadi sempurna dalam segala hal	1	2	3	4	5	6	7
7	Saya punya harapan yang tinggi kepada orang-orang yang penting bagi saya	1	2	3	4	5	6	7
8	Saya berusaha untuk menjadi yang terbaik dalam segala hal	1	2	3	4	5	6	7
9	Saya terganggu jika melihat ada kesalahan pada pekerjaan saya	1	2	3	4	5	6	7
10	Kesuksesan berarti bahwa saya harus bekerja lebih keras untuk menyenangkan orang lain	1	2	3	4	5	6	7
11	Saya tidak tahan melihat orang-orang yang dekat dengan saya membuat kesalahan	1	2	3	4	5	6	7
12	Orang-orang yang penting buat saya seharusnya tidak akan pernah membuat saya terpuruk	1	2	3	4	5	6	7
13	Saya harus bekerja dengan segenap potensi saya sepanjang waktu	1	2	3	4	5	6	7
14	Saya tidak memiliki tujuan yang sangat tinggi untuk diri saya	1	2	3	4	5	6	7
15	Orang tua saya jarang berharap saya untuk menjadi yang terbaik dalam segala hal dihidup saya	1	2	3	4	5	6	7
16	Saya menentukan standar yang sangat tinggi untuk diri saya	1	2	3	4	5	6	7
17	Saya harus selalu sukses di dalam setiap pertandingan	1	2	3	4	5	6	7

LAMPIRAN 5
TABULASI DATA
SKOR PENELITIAN

Tabulasi Data Penelitian Skala Kecemasan Kompetitif

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	19
2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	22
3	2	2	2	3	3	3	3	1	1	3	23
4	2	2	1	1	2	1	3	2	2	1	17
5	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	14
6	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	14
7	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	20
8	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	13
9	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	15
10	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	13
11	2	2	1	1	1	3	3	1	2	2	18
12	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	18
13	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	19
14	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	17
15	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	14
16	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	14
17	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	14
18	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	18

Hasil Tingkat Kecemasan Atlet U-23

No	Nama	Tingkat CA
1	Teguh Amiruddin	Average
2	Ahmad Nufiandani	Average
3	M. Zaenuri	Average
4	Wawan Febriyanto	Average
5	Safrial Irfandi	Low
6	Ilham Armaiyn	Low
7	Evan Dimas Darmono	Average
8	Abduh Lestaluhu	Low
9	Yandi Sofyan Munawar	Low
10	Hendra Adi Bayauw	Low
11	Agung Prasetyo	Average
12	Zulfiandi	Average
13	Hansamu Yama Pranata	Average
14	M. Natshir	Average
15	Muchlis Hadi NS	Low
16	Paulo Sitanggang	Low
17	Hargianto	Low
18	Adam Alis Setyano	Average

TABULASI DATA PENELITIAN SKALA PERFEKSIONISME

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Jumlah
1	6	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	105
2	6	2	2	2	3	3	3	6	5	6	1	7	6	3	2	1	6	64
3	7	6	7	7	6	6	7	7	5	5	6	7	6	6	6	4	7	105
4	7	6	7	7	6	6	4	6	7	7	4	7	6	6	6	4	7	103
5	3	1	2	6	2	6	7	7	7	7	3	4	6	5	6	3	7	82
6	7	6	6	7	7	7	6	7	7	2	2	1	7	4	6	1	7	90
7	7	4	6	6	6	6	6	7	6	6	4	4	6	7	7	6	7	101
8	7	1	3	6	2	6	6	2	6	6	6	7	7	2	2	6	7	82
9	4	6	6	7	5	4	7	7	6	3	4	7	5	6	7	4	6	94
10	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1	1	1	7	1	1	7	1	77
11	7	6	7	5	6	6	7	7	5	7	6	6	7	4	4	7	7	104
12	7	7	1	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	2	2	6	6	95
13	7	7	7	6	6	4	6	6	5	5	4	5	6	6	4	4	7	95
14	7	4	6	7	6	6	6	7	5	7	2	2	7	6	7	4	5	94
15	3	6	6	6	6	5	2	7	6	2	3	1	2	7	7	7	6	82
16	3	6	6	6	6	5	2	7	6	2	3	1	2	7	7	7	6	82
17	4	5	6	5	6	-	4	7	4	6	4	6	6	6	7	4	6	86
18	7	7	6	6	7	7	7	7	4	7	2	2	5	6	6	3	5	94

Subjek	Dimensi			jumlah
	SO	OO	SP	
1	62	24	19	105
2	41	13	10	64
3	61	26	18	105
4	62	21	20	103
5	48	15	19	82
6	60	15	15	90
7	64	18	19	101
8	48	20	14	82
9	53	24	17	94
10	52	16	9	77
11	63	25	16	104
12	55	26	14	95
13	58	22	15	95
14	59	14	21	94
15	55	12	15	82
16	55	12	15	82
17	49	19	18	86
18	57	18	19	94

LAMPIRAN 6
HASIL UJI VALIDITAS DAN
RELIABILITAS PENELITIAN

Uji Validitas Penelitian Skala Perfeksionisme

Correlations

			TOTAL
Kendall's tau_b	VAR00001	Correlation Coefficient	.357
		Sig. (2-tailed)	.071
		N	18
	VAR00002	Correlation Coefficient	.217
		Sig. (2-tailed)	.257
		N	18
	VAR00003	Correlation Coefficient	.383
		Sig. (2-tailed)	.050
		N	18
	VAR00004	Correlation Coefficient	.240
		Sig. (2-tailed)	.227
		N	18
	VAR00005	Correlation Coefficient	.379
		Sig. (2-tailed)	.051
		N	18
	VAR00006	Correlation Coefficient	.132
		Sig. (2-tailed)	.491
		N	18
	VAR00007	Correlation Coefficient	.250
		Sig. (2-tailed)	.195
		N	18
	VAR00008	Correlation Coefficient	.120
		Sig. (2-tailed)	.559
		N	18
	VAR00009	Correlation Coefficient	-.133
		Sig. (2-tailed)	.493
		N	18

	VAR00010	Correlation Coefficient	.279
		Sig. (2-tailed)	.142
		N	18
	VAR00011	Correlation Coefficient	.568**
		Sig. (2-tailed)	.003
		N	18
	VAR00012	Correlation Coefficient	.310
		Sig. (2-tailed)	.099
		N	18
	VAR00013	Correlation Coefficient	.066
		Sig. (2-tailed)	.739
		N	18
	VAR00014	Correlation Coefficient	.199
		Sig. (2-tailed)	.294
		N	18
	VAR00015	Correlation Coefficient	.069
		Sig. (2-tailed)	.719
		N	18
	VAR00016	Correlation Coefficient	.083
		Sig. (2-tailed)	.663
		N	18
	VAR00017	Correlation Coefficient	.401*
		Sig. (2-tailed)	.044
		N	18
	TOTAL	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	18
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	.440
		Sig. (2-tailed)	.067
		N	18

VAR00002	Correlation Coefficient	.283
	Sig. (2-tailed)	.255
	N	18
VAR00003	Correlation Coefficient	.444
	Sig. (2-tailed)	.065
	N	18
VAR00004	Correlation Coefficient	.307
	Sig. (2-tailed)	.215
	N	18
VAR00005	Correlation Coefficient	.497 [*]
	Sig. (2-tailed)	.036
	N	18
VAR00006	Correlation Coefficient	.194
	Sig. (2-tailed)	.440
	N	18
VAR00007	Correlation Coefficient	.315
	Sig. (2-tailed)	.203
	N	18
VAR00008	Correlation Coefficient	.151
	Sig. (2-tailed)	.551
	N	18
VAR00009	Correlation Coefficient	-.185
	Sig. (2-tailed)	.463
	N	18
VAR00010	Correlation Coefficient	.333
	Sig. (2-tailed)	.178
	N	18
VAR00011	Correlation Coefficient	.679 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	18
VAR00012	Correlation Coefficient	.344
	Sig. (2-tailed)	.162

	N	18
VAR00013	Correlation Coefficient	.046
	Sig. (2-tailed)	.856
	N	18
VAR00014	Correlation Coefficient	.268
	Sig. (2-tailed)	.282
	N	18
VAR00015	Correlation Coefficient	.113
	Sig. (2-tailed)	.656
	N	18
VAR00016	Correlation Coefficient	.068
	Sig. (2-tailed)	.790
	N	18
VAR00017	Correlation Coefficient	.494*
	Sig. (2-tailed)	.037
	N	18
TOTAL	Correlation Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.
	N	18

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Uji Validitas Penelitian Skala Kecemasan Kompetitif

Correlations

			TOTAL
Kendall's tau_b	VAR00001	Correlation Coefficient	.292
		Sig. (2-tailed)	.159
		N	18
	VAR00002	Correlation Coefficient	.254
		Sig. (2-tailed)	.220
		N	18
	VAR00003	Correlation Coefficient	.551**
		Sig. (2-tailed)	.009
		N	18
	VAR00004	Correlation Coefficient	.400*
		Sig. (2-tailed)	.048
		N	18
	VAR00005	Correlation Coefficient	.452*
		Sig. (2-tailed)	.029
		N	18
	VAR00006	Correlation Coefficient	.362
		Sig. (2-tailed)	.075
		N	18
	VAR00007	Correlation Coefficient	.542**
		Sig. (2-tailed)	.007
		N	18
	VAR00008	Correlation Coefficient	.228
		Sig. (2-tailed)	.283
		N	18
	VAR00009	Correlation Coefficient	.398
		Sig. (2-tailed)	.055
		N	18

	VAR00010	Correlation Coefficient	.420 [†]
		Sig. (2-tailed)	.040
		N	18
	TOTAL	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	18
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	.351
		Sig. (2-tailed)	.153
		N	18
	VAR00002	Correlation Coefficient	.311
		Sig. (2-tailed)	.209
		N	18
	VAR00003	Correlation Coefficient	.630 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	.005
		N	18
	VAR00004	Correlation Coefficient	.483 [†]
		Sig. (2-tailed)	.042
		N	18
	VAR00005	Correlation Coefficient	.518 [†]
		Sig. (2-tailed)	.028
		N	18
	VAR00006	Correlation Coefficient	.437
		Sig. (2-tailed)	.069
		N	18
	VAR00007	Correlation Coefficient	.635 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	.005
		N	18
	VAR00008	Correlation Coefficient	.261
		Sig. (2-tailed)	.296
		N	18
	VAR00009	Correlation Coefficient	.467

	Sig. (2-tailed)	.051
	N	18
VAR00010	Correlation Coefficient	.483*
	Sig. (2-tailed)	.042
	N	18
TOTAL	Correlation Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.
	N	18

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Reliabilitas Penelitian Skala Perfeksionisme

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.720	2

Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Kompetitif

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.699	5

LAMPIRAN 7
HASIL UJI KORELASI
RANK KENDALL

Uji Kendall Tau

Correlations

			competitive anxiety	perfectionism
Kendall's tau_b	competitive anxiety	Correlation Coefficient	1.000	.595**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	18	18
	perfectionism	Correlation Coefficient	.595**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	18	18
Spearman's rho	competitive anxiety	Correlation Coefficient	1.000	.630**
		Sig. (2-tailed)	.	.005
		N	18	18
	perfectionism	Correlation Coefficient	.630**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.005	.
		N	18	18

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

DOKUMENTASI



PROSES PENGISIAN SKALA



TEMPAT *TRAINING CENTER* ATLET U-23



TEMPAT TRAINING CENTER ATLET U-23



PENGINAPAN ATLET U-23



GREEN FOREST HOTEL, LEMBANG, BANDUNG



TIMNAS U-23 DAN PELATIH



PELATIH TIMNAS U-23 DAN TIM



AJI SANTOSO – PELATIH TIMNAS U-23