

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET FUTSAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Indra Yudi Erlangga

12320316

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET FUTSAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Indra Yudi Erlangga

12320316

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET FUTSAL**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu
Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Sebagian Dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua



Dewan Penguji

1. Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc. Sc.
2. Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi.
3. Mub. Novvaliant Filsuf T., S.Psi., M.Psi.

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Indra Yudi Erlangga

No. Mahasiswa : 12320316

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan
Menghadapi Pertandingan pada Atlet Futsal

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagai mana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yang menyatakan,



Indra Yudi Erlangga

HALAMAN PERSEMBAHAN



Segala puji dan syukur pada Zat yang Maha Agung,
Allah *Subhanahu wa taalla*,
atas segala rahmat, hidayah, nikmat dan hikmah kehidupan yang dianugerahkan
pada penulis sehingga karya kecil ini ini dapat terselesaikan
Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa
sallam*, keluarga, sahabat dan para pengikutnya

Karya kecil ini penulis persembahkan kepada:

Ayahanda Tercinta Nunuk Sumarsono dan Ibunda Tercinta Yatmini

Atas segala kasih sayang, cinta, perjuangan, pengorbanan, keringat, kesabaran,
pengertian, perhatian, sujud, untaian doa, dan dukungan dalam bentuk apapun
yang tiada hentinya diberikan selama ini, dan sampai kapanpun tidak akan dapat
terbalas oleh penulis

Atas segala dukungan dan doa untuk kelancaran proses pengerjaan skripsi ini
hingga selesai

HALAMAN MOTTO

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain."

(Q. S. Al Insyirah ayat 5-7)

"Ilmu pengetahuan itu bukanlah yang dihafal, melainkan yang memberi manfaat."

(Imam Syafi'i)

"Kerja keras kerja cerdas kerja Ikhlas kerja tuntas"

"Siapa disana yang menginjakan kaki digaris Start, maka ia wajib menyelesaikannya hingga garis Finish"

(Indra Yudi Erlangga)

PRAKATA

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillah Robbil'aalamiin. segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'alla*, Tuhan Semesta alam. Shalawat serta salam selalu terlantun kepada Baginda Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam* beserta keluarga, para sahabat serta pengikut-pengikutnya yang shaleh dan shaleha hingga akhir waktu nanti.

Penulis menyadari bahwa selama menjalani proses penyusunan skripsi ini, telah banyak pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, dorongan, motivasi, masukan, dan doa yang diperlukan penulis dari mulai persiapan hingga tersusunnya skripsi ini. Untuk itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya yang senantiasa memberikan dukungan bagi seluruh mahasiswa Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.
3. Bapak Raden Sumedi Priyana, M.Ed., M.Sc., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mendampingi dan memberikan bimbingan serta nasehat-nasehat selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

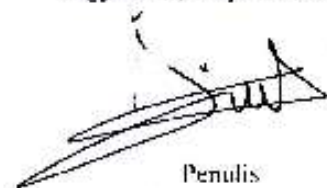
4. Ibu Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dan sabar menghadapi tingkah laku penulis dalam pengerjaan penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Penguji Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, membimbing, dan mengarahkan penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini agar menjadi lebih baik.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia atas semua ilmu, bimbingan, dan pengalaman yang telah dibagikan kepada penulis dan membuat penulis menjadi orang yang semakin kaya dan bermanfaat.
7. Seluruh Staf Perpustakaan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya serta Perpustakaan Pusat Universitas Islam Indonesia, Staf Akademik, dan Karyawan.
8. Laboratorium Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya yang senantiasa membantu dan membimbing penulis selama menjalani pendidikan.
9. Teruntuk sahabat-sahabatku yang telah menambah warna, pengalaman serta pesan dan kesan selama diperkuliahan, grup kuat mental, grup futsal hore, grup gasterus, grup rembol, dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu
10. Teruntuk teman – teman UKM futsal Fakultas dan Universitas yang telah banyak membantu dalam keberlangsungan penelitian ini, semoga kita bisa sukses untuk kedepannya.

11. Terima kasih penulis ucapkan kepada teman seperjuangan di kampus tercinta jurusan Psikologi angkatan 2012, senang bisa kenal dengan kalian semua. Kalian semua orang hebat, dan semoga kita semua menjadi orang yang sukses dan dicintai Allah S.W.T.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dan mendoakan penulis. Semoga Allah membalas semua kebaikan dengan balasan yang sebaik-baiknya.

Semoga Allah *Subhanahu Wata'ala* mencatat semua kebaikan yang telah ditebarkan sebagai amal shaleh, diberikan pahala dan kebaikan yang sepatutnya oleh Allah *Subhanahu Wata'ala*. Akhir kata dan tiada kata yang pantas terucap dari penulis selain memohon maaf apabila selama penulisan skripsi ini melakukan kekhilafan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sebagai referensi dan terutama bagi penulis sendiri.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, September 2018



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kecemasan Bertanding.....	11
1. Pengertian Kecemasan Bertanding.....	13
2. Aspek Kecemasan Bertanding.....	15

3. Faktor – Faktor Kecemasan Bertanding.....	19
B. Dukungan Sosial.....	17
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	21
2. Bentuk Dukungan Sosial.....	22
3. Fungsi Dukungan Sosial.....	24
4. Aspek Dukungan Sosial.....	25
C. Atlet Olahraga Futsal.....	27
1. Pengertian Futsal.....	27
2. Sejarah Futsal.....	28
D. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan.....	29
E. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Identifikasi Variabel Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
1. Dukungan Sosial	33
2. Kecemasan Bertanding.....	33
C. Subjek Penelitian	34
D. Metode Pengumpulan Data	34
1. Skala Dukungan Sosial.....	34
2. Skala Kecemasan	36
E. Validitas dan Reliabilitas	37
1. Validitas.....	37

2. Reliabilitas.....	37
F. Metode Analisis Data.....	37
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	39
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	39
1. Orientasi Kacah	39
2. Persiapan Penelitian	40
a. Persiapan Administrasi.....	40
b. Persiapan Alat Ukur.....	40
c. Uji Coba Alat Ukur	41
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	42
C. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Subjek Penelitian	43
2. Deskripsi Data Penelitian	43
3. Hasil Uji Asumsi	45
a. Hasil Uji Normalitas.....	45
b. Hasil Uji Linieritas.....	46
4. Hasil Uji Hipotesis	47
D. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Pilihan Jawaban Skala Dukungan Sosial..... 35
Tabel 2	Blue Print Dukungan Sosial..... 35
Tabel 3	Pilihan Jawaban Skala Kecemasan..... 36
Tabel 4	Blue Print Kecemasan..... 36
Tabel 5	Distribusi Aitem Dukungan Sosial..... 41
Tabel 6	Distribusi Aitem Kecemasan Bertanding..... 42
Tabel 7	Deskripsi Data Penelitian..... 43
Tabel 8	Norma Kategori Persentil..... 43
Tabel 9	Norma Kategori Menurut Skor Persentil 44
Tabel 10	Norma Kategori Dan Distribusi Frekuensi..... 44
Tabel 11	Hasil Uji Normalitas Data 46
Tabel 12	Hasil Uji Linearitas..... 47
Tabel 13	Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan..... 47
Tabel 14	Analisis Sumbangan Efektif..... 48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Skala Try Out 58
Lampiran 2	Tabulasi Try Out 66
Lampiran 3	Hasil Analisa Try Out 72
Lampiran 4	Skala Penelitian..... 79
Lampiran 5	Tabulasi Data Penelitian..... 89
Lampiran 6	Hasil Uji Normalitas..... 91
Lampiran 7	Hasil Uji Linearitas..... 94
Lampiran 8	Hasil Uji Hipotesis..... 97
Lampiran 9	Kategorisasi 99
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian 104
Lampiran 11	Surat Keterangan Selesai Penelitian 106

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND ATHLETES ANXIETY ON FUTSAL COMPETITION

Indra Yudi Erlangga

Department of Psychology Universitas Islam Indonesia

E-mail: erlanggaindra14@gmail.com

Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc

Department of Psychology Universitas Islam Indonesia

E-mail: yulianti.dwiastuti@uii.ac.id

ABSTRAK

This study aims to determine the relationship between social support and anxiety facing the match in futsal athletes. This study involved 48 active members of futsal, consisting of 43 men and 5 women. The measuring instrument used in this study is the scale of social support developed by researchers based on Papalia's theory (2009). and the anxiety scale developed by researchers based on Husdarta's (2010) theory. The results of this data analysis using SPSS 17.0 which shows that there is a significant negative relationship between social support and anxiety by 49% ($r = -0.670$, $p = 0.000 < 0.01$). These results indicate that there is a significant negative relationship between social support for anxiety facing the match in futsal athletes

Keywords: Social support, Anxiety, Athletes, Futs

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktifitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Selain itu olahraga merupakan aktifitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran tubuh. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stres dan merupakan suatu perilaku aktif yang meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress (Gunarsa, 2008). Salah satu olahraga yang dapat menjaga kesehatan tubuh adalah futsal (Ardianto, 2006)

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, karena hanya posisi penjaga gawang yang boleh menguasai bola menggunakan tangan dalam garis batas tertentu (Laksana, 2011). Di Indonesia olahraga Futsal makin digemari, terbukti dengan berbagai prestasi yang diraih oleh atlet futsal Indonesia seperti pada tahun 2010 Indonesia meraih juara pada kejuaraan Futsal AFF atau yang disebut kejuaraan Futsal ASEAN di Vietnam. Prestasi lain yang tidak kalah membanggakan adalah tim Futsal Indonesia menduduki peringkat 50 Dunia (Laksana, 2011).

Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi, penampilan puncak seorang atlet 80 % dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20 % yang dipengaruhi oleh aspek lain. Oleh sebab itu aspek mental ini harus dikelola secara sengaja sistematis dan terencana. Di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti. Aspek psikologis bersifat abstrak yang tidak dapat diraba, terlihat seperti panik, tegang, bingung, dan tidak dapat berkonsentrasi. Salah satu aspek psikologis yang terjadi pada atlet adalah kecemasan. Perasaan cemas terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu yang cukup panjang atau atlet tersebut mengalami kelelahan yang terus-menerus (Gunarsa, 2008).

Kecemasan sebagai keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit dinilai dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan (Lestari, 2015).

Gunarsa (2008) menjelaskan dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi meliputi penampilan bertanding yang buruk, lawan yang dianggap lebih kuat, akan mengalami kekalahan, dicemooh oleh penonton, kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan bagi para atlet. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan disebut dengan kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding adalah penilaian negatif seorang

atlet terhadap situasi pertandingan. Kecemasan yang berlebihan akan mengganggu pertandingan.

Amir (2004) menyatakan bahwa kecemasan atlet saat akan bertanding dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Kebanyakan para ahli membedakan gejala-gejala itu menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Sedangkan menurut Atwater (1983) dalam Widodo dan Nurwidawati (2015) gejala kecemasan bertanding terdiri dari gejala emosi, gejala fisiologis dan gejala kognitif.

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan terjadi karena adanya tekanan psikologis pada saat bermain, baik yang berasal dari pelatih, penonton ataupun lawan main. Kecemasan mengakibatkan kurang optimalnya kemampuan individu atau tim dalam mengeluarkan segala kemampuan fisik yang dimiliki. Kecemasan yang terjadi dapat membuat menurunnya penampilan yang pada akhirnya membuat kegagalan dalam pertandingan (Husdarta, 2010).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Farida (2011) yang mendapatkan hasil bahwa subjek penelitian yaitu atlet basket selalu mengalami kecemasan pada saat pertandingan karena menganggap pertandingan basket adalah hal yang sangat penting gejala kecemasan yang sering dialami oleh subyek adalah keringat dingin, tegang, jantung berdebar-debar hilangnya konsentrasi dan bertambahnya emosi.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa yang tergabung dalam UKM Futsal. Fenomena yang terjadi di kalangan anggota UKM Futsal adalah mengalami kecemasan menjelang pertandingan. Keadaan

psikologis yang terjadi berbeda setiap anggota, terutama kecemasan yang dialami berbeda-beda. Hasil wawancara dengan 10 orang anggota UKM Futsal 7 orang menyatakan selalu keringat dingin, jantung berdebar-debar, cemas, gugup, sulit berkonsentrasi serta mengalami gejala emosi seperti takut dan tidak bersemangat sebelum pertandingan dimulai. Sedangkan 3 orang diantaranya merasa santai saat menghadapi pertandingan. Dari pengakuan mereka kondisi tersebut dapat berkurang jika ada pelatih, teman atau keluarga yang memberikan motivasi dan semangat.

Pada situasi kompetisi, dalam kasus ini adalah kompetisi futsal, individu akan menghadapi sebuah pertandingan yang akan menentukan karir individu dan nasib sebuah tim yang dibela akankah menang atau kalah. Berbagai faktor seperti tuntutan menejer atau pelatih, tuntutan supporter, tuntutan manajemen untuk meraih kemenangan akan menjadi beban yang berat bagi atlet. Kualitas lawan yang dipandang hebat, membuat atlet merasa cemas atau merasa takut kesalahan kesalahan, takut tampil tidak maksimal, takut kalah adu *skill* dan kerja sama dengan lawan tim, hingga ketakutan paling besar adalah kekalahan yang berdampak pada karir individu dalam sebuah tim. Jika kondisi tersebut tidak ditangani akan memunculkan yang disebut sebagai kecemasan bertanding (Husdarta, 2010). Kecemasan jika dibiarkan berlarut-larut akan memicu kondisi *stress* yang tinggi bagi individu (Nedvid, dkk, 2005). Sehingga, individu akan mengalami kondisi cemas dan *stress* secara bersamaan yang dampaknya negatif secara psikis dan fisik.

Nedvid, dkk (2005) mengungkapkan bahwa cemas adalah perasaan tidak nyaman atau perasaan tegang yang salah satunya disebabkan oleh situasi yang dipandang mengancam dan beranggapan sesuatu yang buruk akan terjadi. Gejala psikis dari kecemasan adalah perasaan takut, sedih, tidak percaya diri dan perasaan tidak mampu. Gejala fisiknya adalah jantung berdebar kencang, keringat dingin, badan tersasa kaku, dan secara kognitif merasa sulit berkonsentrasi (Atwater, dalam Widodo dan Nurwidawati, 2015). Kondisi stress adalah kondisi di mana individu mengalami gangguan perasaan dan fisik (Sarafino, 2006). Secara perasaan, individu merasa murung, hilang harapan, kehilangan motivasi, ketakutan, dan merasa cemas berkepanjangan. Sementara secara fisik, individu mengalami penurunan system kekebalan tubuh, sekresi hormon tidak seimbang, misalnya meningkatnya hormon kortisol secara berlebihan yang memicu penyempitan pembuluh darah dan meningkatnya asam lambung (Sarafino, 2006). Kondisi stress adalah keadaan di mana individu mengalami banyak tekanan atas beban yang sedang dihadapi atau akan dihadapi, sementara dirinya merasa tidak mampu mengatasi beban tersebut (Rice, 1992).

Menurut Husdarta (2010), dukungan sosial dapat menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas yang muncul sebelum bertanding. Penurunan rasa cemas dapat mengurangi tingkat tekanan dari sebuah pertandingan. Dukungan sosial membantu individu tidak merasa cemas, sehingga mengurangi beban atau tekanan yang dialami oleh individu. Selain itu, dukungan sosial berdampak terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai. Sehingga dapat

membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala atau kesulitan dalam melaksanakan sesuatu. Dukungan sosial merupakan perasaan positif, menyukai, kepercayaan dan perhatian dari orang lain yang berarti dalam kehidupan, baik itu berupa pengakuan maupun bantuan langsung dalam bentuk tertentu (Husdarta, 2010).

Berapa penelitian menemukan keterkaitan antara kecemasan atlet dengan dukungan sosial seperti penelitian yang dilakukan oleh Raharjo (2014) hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan bertanding dengan dukungan sosial pelatih. Dengan adanya dukungan sosial tersebut seorang atlet akan lebih percaya diri dan tidak mengalami kecemasan untuk lebih mengeksplor potensi-potensi yang dimilikinya tanpa rasa ragu.

Dukungan sosial yang diterima para atlet memiliki arti penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding karena dapat mereduksi kecemasan sehingga atlet dapat memberikan penampilan yang baik. Atlet yang berbagi perasaan, keyakinan, nilai dan tingkah lakunya dengan keluarga atau orang terdekat akan merasa lebih siap saat menghadapi pertandingan serta merasa mendapatkan semangat dan dorongan dari orang terdekat. Atlet sangat membutuhkan dorongan, semangat dan motivasi yang membangun mental seorang atlet agar dapat bermain dengan baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Futsal”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dukungan sosial yang diterima atlet futsal
- b. Mengetahui kecemasan bertanding pada atlet futsal

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara praktis maupun secara teoritis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai dukungan sosial dan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi tentang kecemasan yang dialami para atlet futsal, sehingga para atlet dapat lebih tenang dalam menghadapi pertandingan meskipun tanpa dukungan sosial. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi peringatan untuk pelatih, keluarga atau teman dekat atlet agar memberikan dukungan dan semangat kepada para atlet yang bertanding.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang dukungan sosial dengan kecemasan bertanding sudah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Sakti (2015) meneliti tentang *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi* (Studi Pada Atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Penelitian ini bersifat kuantitatif non-eksperimental, dengan jumlah sampel sebanyak 117 Atlet Taekwondo Club BJTC, dengan menggunakan teknik *sample random sampling*. Hasil uji reliabilitas, diperoleh (α) 0.914 untuk variabel dukungan sosial dan 0.942 untuk variabel kepercayaan diri, dengan alat ukur dukungan sosial (31 valid) dan kepercayaan diri (40 valid). Hasil penelitian menunjukkan $r = 0.392$ dan $\text{sig } 0.000$ ($p < 0.05$), artinya ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada Atlet

Taekwondo Club BJTC. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kepercayaan diri atlet.

Putri (2007) meneliti tentang “Hubungan Antara Intimasi Pelatih – Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Semarang” Metode penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, menggunakan dua skala yaitu: skala kecemasan bertanding dan skala intimasi pelatih-atlet. Setelah melalui tahap uji coba, skala kecemasan bertanding terdiri dari 47 aitem dengan $Alpha = 0,951$ sedangkan skala intimasi pelatih-atlet terdiri dari 42 aitem dengan $Alpha = 0,954$. Kedua skala ini dikenakan terhadap 46 orang atlet pencak silat. Data dalam penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding ($r_{xy} = -0,4$ dengan $p < 0,05$). Artinya, hipotesis yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang negatif antara intimasi pelatih-atlet diterima. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin baik intimasi pelatih dengan atlet, maka tingkat kecemasan bertanding atlet akan semakin rendah. Intimasi pelatih-atlet memberikan sumbangan efektif 16% terhadap kecemasan bertanding. Angka ini menunjukkan bahwa kecemasan bertanding dipengaruhi oleh variabel lain sebanyak 84%.

Widodo dan Nurwidawati (2015) meneliti tentang “Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo” Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian sebanyak 133 atlet.

Analisis data yang digunakan adalah uji regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan bertanding tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi dengan nilai signifikansi sebesar 0,541, maka hipotesis pertama tidak diterima yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan bertanding dengan motivasi berprestasi pada atlet pencak silat perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, maka hipotesis kedua diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet pencak silat perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan bertanding dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi dengan nilai signifikansi 0,000, maka hipotesis ketiga diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecemasan bertanding dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet pencak silat perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo. Nilai R² sebesar 0,389 menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh kecemasan bertanding dan dukungan sosial sebesar 38,9 %, sisanya 61,1 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, peneliti menjabarkan beberapa perbandingan sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Peneliti menggunakan topik tentang hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding. Topik peneliti ini sama dengan topik penelitian yang dilakukan oleh Sakti (2015) meneliti tentang hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Putri (2007) dengan topik hubungan antara intimasi pelatih atlet dengan kecemasan bertanding, serta penelitian yang dilakukan oleh Widodo dan Nurwidawati (2015) dengan topik hubungan antara kecemasan bertanding dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi.

2. Keaslian Teori

Teori dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Freedman, Asnawi dan Papalia. Sedangkan teori dukungan sosial yang digunakan oleh Sakti (2015) adalah teori dari Suprianto dan Sarafino, selanjutnya teori dukungan sosial yang digunakan oleh Widodo dan Nurwidawati (2015) adalah teori dari Hurlock. Teori kecemasan bertanding yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Husdarta, Amir, dan Gunarsa sedangkan teori kecemasan bertanding yang digunakan dalam penelitian Putri (2007) adalah teori dari Fahmi, Lee dan Cox. Penelitian yang dilakukan oleh Widodo dan Nurwidawati (2015) adalah teori dari Smet.

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan alat ukur yang digunakan dalam penelitian sebelumnya karena alat ukur dalam penelitian ini dikembangkan sendiri, alat ukur dukungan sosial dikembangkan berdasarkan teori dari Papalia (2009), sedangkan alat ukur kecemasan bertanding diukur berdasarkan gejala kecemasan bertanding yang dikembangkan dari teori Amir (2004).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Atlet di UKM Futsal Universitas Islam Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Sakti (2015) menggunakan subjek Atlet Taekwondo Club BJTC, penelitian yang dilakukan oleh Putri (2007), adalah atlet ikatan pencak silat Indonesia sedangkan subyek yang dilibatkan oleh penelitian Widodo dan Nurwidawati (2015) adalah atlet pencak silat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Bertanding

1. Pengertian Kecemasan bertanding

Cox (2002) menyatakan bahwa kecemasan bertanding adalah respon negatif individu saat menghadapi pertandingan yang ditandai dengan munculnya berbagai emosi negatif akibat dari persepsi atau cara pandang individu terhadap situasi pertandingan. Kondisi tersebut juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan *distress* yang dialami individu atau atlet (Cox, 2002). Gunarsa (2008) juga menjelaskan bahwa cara pandang atau persepsi seorang atlet saat menghadapi pertandingan, terhadap gambaran pertandingan yang akan datang baik jauh atau dekat akan memberikan dampak signifikan pada kondisi emosi atlet. Apabila kondisi pertandingan dipandang sebagai suatu yang mengancam, menekan, atau penuh beban, maka atlet akan merespon dengan perasaan tegang sebagai salah satu tanda kecemasan.

Kecemasan yang dirasakan atlet saat akan menghadapi pertandingan bisa disebabkan karena terlalu memikirkan dampak-dampak negatif, hasil negatif, atau penilaian negatif lingkungan apabila mengalami kekalahan dalam pertandingan (Amir, 2004). Amir (2004) juga melanjutkan jika kecemasan bisa terjadi karena pola pikir negatif terhadap diri atlet seperti akan banyak melakukan kesalahan, dirinya tidak tampil maksimal, memandang lawan terlalu kuat, dan sebagainya.

Kondisi perasaan cemas yang dialami atlet menjelang pertandingan biasa disebut kecemasan bertanding. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding. Gunarsa (2008) menyimpulkan bahwa kecemasan bertanding memiliki hubungan erat dengan pertandingan adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan atlet akan meningkat disebabkan oleh beban tugas atau pandangan situasi yang berat sebelum pertandingan dimulai.
- b. Biasanya kecemasan berangsur menurun saat pertandingan berlangsung atau sedang dilakukan.
- c. Kecemasan akan kembali meningkat mendekati akhir pertandingan, hal tersebut bisa dikarenakan kondisi hasil pertandingan dan cara individu memandang keadaan tersebut. Misalnya hasil pertandingan yang berimbang akan menimbulkan ketegangan bagi atlet karena menang dan kalah menjadi beban yang ditentukan di menit-menit akhir pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan sebuah reaksi emosi yang dimunculkan oleh atlet saat hendak menghadapi sebuah pertandingan. Kondisi tersebut sering kali ditandai dengan kondisi tubuh yang tegang, jantung berdenyut lebih keras, perasaan was-was atau khawatir yang berdampak pada perasaan tidak berdaya dan rasa lelah akibat persepsi negatif terhadap suatu situasi atau keadaan.

2. Aspek Kecemasan Bertanding

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

a. Situasi kompetitif yang objektif.

Situasi kompetitif yang objektif merupakan beban atau tuntutan lingkungan terhadap atlet dalam proses kompetisi. Tuntutan lingkungan ditentukan sesuai apa saja yang harus dilakukan seorang atlet untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Misalnya sebagai seorang pemain futsal yang berperan sebagai penyerang, maka lingkungan akan menuntut dirinya untuk mencetak gol ke gawang lawan.

b. Keadaan kompetitif yang subjektif.

Keadaan kompetitif yang subjektif adalah cara individu memandang, merasa, menerima, dan menilai situasi kompetisi objektif. Situasi ini berkaitan dengan sifat kepribadian yang dimiliki oleh individu (*trait-A.*) misalnya sikap, ketrampilan dan kemampuan ataupun kemampuan intrapersonal lainnya. Situasi kompetitif subjektif mengarah pada kapasitas dan kemampuan kognisi dalam menilai sebuah situasi kompetitif untuk menentukan respon emosi dan perilaku yang akan muncul. Apabila situasi kompetisi dipandang terlalu sulit, akan menghasilkan kekhawatiran, perasaan gelisah dan meningkatnya aktivitas fisiologis, yang kemudian berdampak pada perilaku yang kemudian disebut kecemasan.

c. Respon terhadap keadaan

Respon adalah tanggapan adalah bagaimana individu memandang keadaan kompetitif objektif dan subjektif untuk menentukan bagaimana perasaan dan perilakunya.

d. Konsekuensi

Konsekuensi adalah hasil yang harus ditanggung oleh individu dari respon yang dilakukan. Konsekuensi dalam sebuah pertandingan dimaknai sebagai kesuksesan atau kegagalan yang berkorelasi dengan hadiah atau hukuman. Kesuksesan biasa dimaknai sebagai konsekuensi positif sedangkan kegagalan dimaknai sebagai konsekuensi negatif.

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

a. Gejala fisik,:

- 1) Adanya perubahan yang signifikan pada perilaku, Nampak gelisah atau tidak tenang, dan sulit tidur. Perilaku yang sering muncul pada atlet ketika menghadapi pertandingan adalah mondar-mandir, atau garuk-garuk kepala nampak impulsif.
- 2) Mengalami ketegangan pada beberapa bagian tubuh seperti leher, pundak, perut, otot-otot *ekskremitas* dan lainnya.

- 3) Irama pernafasan yang berubah, menjadi tersengal-sengal misalnya, atau nafas pendek.
 - 4) Adanya kontraksi otot setempat atau di wajah seperti pada sekitar mata, dagu dan rahang.
 - 5) Selain terjadi perubahan pada raut muka, dahi berkerut, gejala fisik seperti badan terasa lesu atau kaku, jantung berdebar lebih kencang, kaki terasa berat, berkeringat dingin, sering minum air, dan sering buang air.
- b. Gejala psikis :
- 1) Pikiran-pikiran negatif mulai muncul yang menjadikan pikiran menjadi tidak tenang, perhatian dan konsentrasi menurun, serta muncul pikiran yang tidak ada hubungannya dengan pertandingan.
 - 2) Adanya perubahan emosi dan perasaan, individu merasa mudah sedih, mudah marah, merasa takut yang berlebihan dan sebagainya. Perubahan emosi individu menjadi tidak stabil.
 - 3) Rasa percaya diri menurun, individu menjadi kehilangan kepercayaan diri akibat situasi yang mengancam dirinya. Individu merasa tidak mampu dan muncul perasaan mudah menyerah.
 - 4) Muncul keinginan yang berlebih, individu tidak mampu mengontrol keinginan atau obsesinya. Gagalnya individu dalam mengontrol keinginan menjadikan target dan tujuan individu tidak spesifik atau tidak jelas.
 - 5) Motivasi menurun, motivasi yang menurun akibat rasa percaya diri turun, dan tujuan menjadi tidak jelas membuat individu kehilangan arah.

- 6) Mudah putus asa, individu kesulitan mengoptimalkan kemampuan diri karena dominasi gambaran diri, percaya diri yang menurun sehingga keinginan menyerah sangat tinggi.
- 7) Kehilangan kontrol diri, pada akhirnya individu kehilangan atas kontrol diri dan perilakunya. Jika tidak agresif maka perilaku individu akan pasif karena kehilangan arah dan tujuan.

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

a. Gejala emosi

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

b. Gejala fisiologis

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

c. Gejala kognitif

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

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

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

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

a. Kesiapan penampilan

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

b. Permasalahan interpersonal dengan tim dan pelatih

Permasalah pribadi antara atlet, tim dan pelatih yang berupa konflik sering kali menghambat perkembangan atlet. Bahkan jika konflik tidak segera diselesaikan atau tambah meluas akan memunculkan rasa cemas pada atlet. Biasanya penyebab konflik adalah perasaan egois, rasa tidak cocok atau kesalahan-kesalahan/kegagalan yang dilakukan atlet. Kondisi tersebut biasanya membuat atlet menyimpulkan secara sepihak bahwa jika diri mereka melakukan sebuah kesalahan atau kegagalan akan dipermasalahkan oleh tim atau pelatih. Kondisi tersebut membuat atlet menjadi takut berbuat kesalahan

dan memunculkan rasa cemas. Jika kecemasan tersebut dibiarkan akan berdampak pada kualitas atlet dalam bertanding.

c. Keterbatasan dana dan waktu latihan

Keterbatasan dana dan waktu menjadi hal yang penting karena jika atlet merasa kesulitan dana untuk berlatih dan bertanding akan memunculkan perasaan takut akan kegagalan berlaga. Demikian halnya dengan waktu latihan yang terbatas, akan membuat atlet merasa terdesak, sehingga pikiran dan perasaan atlet menjadi tidak tenang dan muncul gambaran pertandingan yang buruk, sehingga memicu kecemasan.

d. Prosedur seleksi

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

e. Dukungan sosial

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

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian dukungan sosial

Gollieb dalam Ashanti, dkk (2009) menjelaskan bahwa dukungan social adalah sebuah informasi secara verbal maupun non-verbal. Dukungan dapat berupa bantuan yang nyata dalam bentuk fisik yang sifatnya mempermudah kegiatan atlet. Selain itu ada dukungan emosional misalnya berupa kehadiran, atau ungkapan verbal dan non-verbal yang dapat memotivasi dan merubah perilaku pemain. Dukungan emosional berupa perhatian, kesan dan saran dirasa sangat menyenangkan dan menghilangkan ketegangan pada atlet yang berdampak pada menurunnya kecemasan atlet.

Asnawi (2009) menyatakan dukungan sosial adalah bentuk kepedulian, kesediaan dan keberadaan dari orang-orang yang disayangi, orang-orang yang menghargai, dan orang-orang yang selalu bisa diandalkan. Dukungan sosial adalah bentuk transaksi secara interpersonal antar individu yang memberikan bantuan pada individu lain dari individu yang dipandang berarti untuk memberikan dukungan.

Dukungan sosial adalah sesuatu yang dianggap bermanfaat, diperoleh dari yang dipercaya oleh individu. Berdasarkan kondisi tersebut individu mengetahui bahwa lingkungannya memperhatikan, menghargai dan mencintai. Dapat dikatakan dukungan sosial adalah sebuah tindakan yang dilakukan orang lain untuk menawarkan atau memberikan bantuan (Robert & Gilbert, 2009). Dukungan sosial juga merupakan kesenangan dan bantuan yang diterima seseorang dari hubungan formal ataupun informal antar individu atau dengan kelompok (Sarafino, 2002). Sarafino (2002) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan hasil dari sebuah

hubungan interpersonal berupa bantuan yang meliputi aspek-aspek informasi, penilaian, perhatian secara emosional, dan bantuan instrumental. Individu yang memperoleh bantuan tersebut merasakan manfaat secara emosional kemudian menghasilkan efek perilaku yang kemudian mempermudah individu mengatasi masalahnya.

Dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang didalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, yang memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya (Sarafino, 2002). Sejalan dengan Sarafino, Cohen dan Hoberman (1983) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan berbagai bantuan sumberdaya yang disediakan sebagai efek atau hasil dari hubungan interpersonal. Hubungan sosial meberikan manfaat yang sangat positif bagi individu secara emosi atau perasaan maupun secara kesehatan fisik (Cohen & Hoberman, 1983).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk transaksi interpersonal dengan memberi bantuan bersifat mendukung atau memberi penghargaan, bentuk cinta dan kasih sayang, sarana untuk memotivasi atau mengarahkan individu mencapai tujuan tertentu.

2. Aspek dukungan sosial

Dukungan sosial menunjukkan bahwa individu sangat membutuhkan perhatian dari orang-orang yang dipandang berarti dalam hidup. Biasanya sosok berarti tersebut adalah keluarga, sahabat atau teman, ataupun saudara yang

memiliki pengaruh pada individu. Dukungan yang diberikan oleh orang-orang yang dipandang istimewa atau berarti akan memberikan dampak seperti motivasi, semangat, rasa percaya diri yang dapat mengurangi kecemasan dalam diri individu.

Cobb (2003), membagi bentuk-bentuk dukungan sosial sebagai berikut:

- a. Dukungan Emosional, dapat berupa penerimaan, kasih sayang, perhatian, kehadiran yang berdampak secara emosi atau perasaan bagi individu.
- b. Dukungan instrumental, adalah penyediaan sarana seperti tempat tinggal, uang, pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang intinya berupa benda, tempat atau waktu.
- c. Dukungan informatif, adalah pemberian informasi, nasehat, kesan dan saran, umpan balik bagi individu untuk memecahkan sebuah masalah dalam hidupnya.

Menurut Sarafino (dalam Kumalasari dan Ahyani, 2012) menyatakan bahwa ada empat bentuk dukungan sosial yaitu:

- a. Dukungan emosional, yaitu dukungan berupa ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu yang menimbulkan perasaan nyaman, dicintai dan diperhatikan.
- b. Dukungan penghargaan, adalah bentuk ekspresi berupa pernyataan setuju atau penilaian positif terhadap performa, ide atau usaha individu.
- c. Dukungan Instrumental, merupakan dukungan bersifat bantuan langsung seperti bantuan uang, bantuan sarana-prasarana, bantuan mengerjakan sesuatu atau membagi tugas, yang sifatnya mempermudah individu dalam mengatasi masalahnya.

- d. Dukungan informasi, adalah dukungan yang sifatnya informatif seperti saran, umpan balik, pemecahan masalah, koreksi dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Ketiga bentuk tersebut merupakan bentuk-bentuk yang mampu membantu individu merasa lebih baik.

3. Fungsi dukungan sosial

Dukungan sosial dapat memberikan bantuan yang positif pada individu. Misalnya individu merasa lebih tenang, lebih produktif, dan percaya diri. Hal tersebut dikarenakan individu merasa diterima dan dimotivasi sehingga individu merasa lebih nyaman. Dengan demikian, dukungan sosial memiliki peranan penting membantu individu yang sedang dalam masalah. (Freedman, 2006).

Hakim (2005), menambahkan bahwa dukungan sosial membantu individu dalam bersikap tenang dan objektif sehingga mampu lebih efektif memecahkan masalah, memberikan informasi yang bermanfaat, rasa nyaman dan penghargaan diri, serta menurunkan stres dan kecemasan. Dukungan sosial dapat menjadi solusi untuk mencegah perasaan tertekan, dengan mengubahnya menjadi perasaan nyaman.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memberikan manfaat yang banyak bagi individu. Individu mampu merasa lebih nyaman dan tenang, masalahnya menemukan solusi, menjadi lebih produktif dan efektif dalam melakukan sesuatu. Kondisi tersebut tentu akan membantu individu

keluar dari rasa cemas dan stres yang dialaminya karena individu merasa lebih percaya diri dan termotivasi.

4. Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang dimiliki oleh individu tidak terlepas dari peran orang-orang penting dan terpercaya dalam hidup individu. Berikut sumber-sumber dukungan sosial pada individu. Goetlieb (dalam Ristianti (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial diperoleh dari dua sumber yaitu:

- a. Hubungan *professional*, adalah dukungan sosial yang diperoleh dari orang-orang yang ahli dalam bidangnya, semisal konselor, psikiater, psikolog, dokter, pengacara atau dalam kasus atlet biasanya pelatih.
- b. Hubungan *non professional*, adalah dukungan sosial yang bersumber dari orang terdekat seperti keluarga, teman, pasangan, atau relasi.

Papalia menjelaskan lebih rinci mengenai sumber dukungan sosial. Menurut Papalia (2009), sumber dukungan sosial diperoleh dari :

a. Keluarga

Kelurga merupakan sumber dukungan social yang utama bagi individu. Segala hal mengenai individu biasanya berawal dari keluarga. Selain itu biasanya hubungan keluarga merupakan hubungan yang paling kuat, sehingga bentuk-bentuk penghargaan dan motivasi atau dukungan dinilai sangat berharga. Keluarga menjadi rumah bagi individu untuk bercerita, mengeluarkan keluhan dan masalah, tempat bertanya, dan harapan bagi setiap individu.

b. Teman/sahabat

Teman dekat atau sahabat baik merupakan sumber dukungan selanjutnya yang dirasa penting. Hubungan persahabatan merupakan hubungan terkuat setelah keluarga. Sahabat atau teman dinilai sebagai tempat kedua bagi individu untuk merasa aman dan nyaman.

c. Lingkungan

Lingkungan merupakan tempat bagi individu untuk mengembagknkan diri. Lingkungan dapat membentuk individu menjadi pribadi yang negative atau positif. Oleh karenanya, dukungan lingkungan yang mengarah pada hal positif dapat memberikan dampak yang positif pula pada individu.

d. Pimpinan

Kepemimpinan memberikan dampak yang cukup besar bagi individu. Sosok pemimpin merupakan sosok panutan yang dipandang tinggi oleh individu. Sehingga, pemimpin yang mampu mendukung dan memotivasi akan menjadikan pengikutnya lebih nyaman dan termotivasi menjadi lebih baik.

Berdasarkan uraian tentang dukungan sosial di atas dapat dibentuk melalui keluarga, lingkungan, dan pemimpin. Peran keluarga membangun rasa percaya diri, penuh perhatian dan motivasi akan menjadikan individu memiliki kepribadian yang optimis dan tidak mudah cemas. Sama halnya dengan dukungan dari teman, atau lingkungan akan memberikan dampak positif jika kebutuhan akan rasa nyaman, dihargai dan perhatian untuk menjadikan individu merasa mampu menyelesaikan masalah. Terakhir adalah bentuk kepemimpinan yang ramah, tegas, dan menudukung akan mejadikan individu lebih termotivasi menjadi lebih baik.

Bentuk dukungan sosial seperti penyelesaian masalah, penyampaian informasi, penghargaan, perasaan nyaman akan membuat individu terhidar dari perasaan menekan atau *stress full*. Kondisi tersebut mampu membuat individu lebih berkembang dan kreatif menghadapi kehidupannya. Individu yang dengan demikian kehidupan individu menjadi lebih produktif, dan efektif sehingga mampu menunjukkan potensi diri yang sebenarnya. Oleh karenanya, dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membentuk individu kearah positif (Papalia, 2009).

C. Atlet Olahraga Futsal

1. Pengertian Futsal

Futsal adalah suatu *games* atau permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang beranggotakan lima orang menggunakan media bola dan gawang. Tujuannya adalah sebanyak-banyaknya memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanfaatkan kinerja motorik halus dan kasar tubuh, terutama kaki dalam bentuk kerja sama tim. Selain lima pemain utama, setiap regu juga memiliki pemain cadangan untuk menggantikan pemain inti atau sekedar strategi yang diterapkan pelatih. Futsal terkenal di berbagai belahan penjuru dunia. Istilah "futsal" adalah merupakan sebuah sebutan secara global untuk permainan ini, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, dari kata *football* dan *sala* (Laksana, 2011).

Menurut Ardianto (2006) “futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang”.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga futsal adalah sebuah permainan menggunakan bola dan gawang layaknya sepak bola hanya dalam bentuk lebih kecil dengan anggota 5 orang setia timnya. Olahraga ini sangat bergantung pada kemampuan integrasi motorif, kognitif dan afektif yang terangkum dalam kata *skill* individu dan tim. Tujuan akhir futsal adalah kemenangan dengan banyaknya goal yang dibuat.

2. Sejarah Futsal

Menurut Lhaksana (2011), futsal pertama kali diprakarsai oleh Federasi Futsal Amerika Serikat (FIFUSA) dalam even internasional, dimana kejuaraan pertama kali digelar pada tahun 1982 di Sao Paulo, Brazil. Saat itu Brazil keluar sebagai juara pertama dan sekaligus mejadi negara pertama yang menjuarai kompetisi futsal. Kemenangan Brazil terulang pada kejuaraan kedua yang digelar di Spanyol pada tahun 1985.. sampai pada akhirnya di tahun 1989, FIFA secara resmi mengakui futsal sebagai bagian dari cabang sepakbola, dan FIFA mengambil alih kepengurusan kompetisi olahraga tersebut. Kejuaraan selanjutnya digelar rutin dalam rentang 3 tahun sekali. Kejuaraan pertama yang diselenggarakan oleh FIFA di Belanda pada tahun 1989 dan di Hongkong pada tahun 1992 dan lagi-lagi Brazil menjadi negara yang keluar menjadi juara.

Indonesia mulai mengembangkan olahraga futsal pada tahun 2002, setelah Indonesia ditunjuk oleh Asosiasi sepakbola Asia menjadi tuan rumah di ajang kejuaraan futsal seluruh Asia yang bertempat di Jakarta. Sejak saat itu perkembangan futsal di Indonesia terus berkembang hingga saat ini. Bahkan perkembangan yang sangat cepat terjadi di beberapa negara Asia lainnya seperti

Iran, Jepang dan Thailand yang masuk dalam ranking 10 besar dunia futsal. Di tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara (Laksana, 2011).

Dari kajian teori di atas dapat disimpulkan bahwa futsal pertama kali diciptakan dan dikembangkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Kejuaraan pertama kali digelar pada tahun 1982 di Sao Paulo, Brazil. Sedangkan futsal mulai berkembang di Indonesia tahun 2002 hingga sekarang.

D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan

Keceamsan menghadapi pertandingan adalah sebuah kondisi di mana individu mengalami *distress* atau kondisi menekan. Kondisi tersebut sangat erat kaitannya dengan fisik dan psikis yang akan terus menjadi buruk seiring cara pandang negatif yang dikembangkan oleh atlet. (Papalia, 2009). Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa cara pandangan atau persepsi yang negatif dapat memicu reaksi negatif seperti emosi yang tidak stabil, situasi menjadi mencekam dan mengancam, perasaan tegang, muncul kecemasan disertai gela fisik dan psikis yang akan menghambat produktivitas atlet. Kondisi tersebut disebut fase kecemasan yang menghasilkan stress, ataupunpun kondisi stressfull yang kemudian menghasilkan kecemasan. Kedua kondisi tersebut sama-sama menghambat kinerja atlet di lapangan.

Gejala kecemasan pada atlet dapat dideteksi dengan cara memperhatikan perilaku atlet. Misalnya atlet menjadi tegang, gelisah, *impulsif*, mondar-mandir dan sebagainya. Para atlet pada umumnya merasakan gejala fisik dan psikis. Gejala fisik

yang dialami biasanya kesulitan tidur, gelisah, jantung berdebar kencang, pernafasan tersengal, tegang otot leher, perut dan otot *eksremitas* lainnya. Sementara gejala psikisnya adalah perasaan takut, tegang, terbebani, gelisah, sensitif, mudah marah, dan sebagainya (Amir, 2004).

Atwater dalam (Widodo dan Nurwidawati, 2015) gejala kecemasan yang dialami atlet adalah dapat berupa gejala emosi, gejala fisiologis dan gejala kognitif yang saling mempengaruhi. Misalnya secara kognitif berpandangan bahwa dirinya tidak dapat berbuat baik, musuh dipandang lebih kuat, berpikir bahwa akan terjadi kekalahan, kemudian memicu respon emosi, takut, gelisah, was-was, merasa penuh tekanan hingga akhirnya muncul gejala fisik tegang otot, keringat dingin, badan kaku, jantung berdebar kencang yang kemudian akan menghambat penampilan atlet.

Gunarsa (2008) mengungkapkan bahwa kecemasan pada atlet dapat dikurangi dengan memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial dipandang efektif karena mampu memberikan rasa nyaman, aman, dihargai, dimotivasi oleh sosok berharga dalam hidup atlet. Sosok tersebut biasanya adalah orangtua, keluarga, teman dekat, tim, dan pelatih.

Dukungan sosial dipandang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan seorang individu. Pemenuhan kebutuhan akan afeksi, merupakan poin dari dukungan sosial sebagai kebutuhandasar manusia. Bantuan dari orang lain dapat membuat individu menjadi lebih produktif, dengan demikian individu merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk membawa dirinya pada perilaku yang lebih baik (Freedman, 2006).

Menurut (Hakim, 2005) juga menambahkan bahwa dukungan sosial berupa bantuan kongkrit ataupun informasi dapat membantu individu memecahkan masalah yang saat ini sedang dihadapi. Individu merasa mendapat dukungan dan solusi sehingga kepercayaan diri pada individu meningkat ke arah positif. Freedman, (2006) mengungkapkan bahwa dukungan sosial memberikan dampak signifikan pada aspek individu seperti *keintiman* merupakan aspek sosial individu merasa diterima secara sosial, sehingga kebutuhan sosial akan rasa aman akan terpenuhi. Selanjutnya *harga diri*, bentuk dukungan secara emosional atau secara fisik mampu membantu individu mengembangkan harga diri, bahwa diri mereka berharga dan mampu. Dengan demikian individu mampu lebih percaya diri dalam meningkatkan kualitas dirinya. Kemudian *keterampilan sosial*, dukungan sosial meningkatkan keterampilan sosial bagi individu terkait cara pandang terhadap dunia atau lingkungan. Kondisi tersebut mampu membantu individu meningkatkan keterampilan sosial dan merasa lebih bermakna.

Dukungan sosial yang diterima para atlet baik dalam bentuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasi mampu memberikan dampak signifikan terhadap pengembangan diri individu. Pengembangan diri tersebut dapat berupa pengembangan kognitif, afeksi dan psikomotor, yang menjadi lebih baik. Jika cara pandang individu (kognitif) baik, maka perasaan (emosi) individu menjadi baik, tidak ada rasa takut, was-was, sehingga performa (psikomotor) menjadi maksimal.

Menurut Papalia (2009), sumber dukungan sosial dari, keluarga, teman/sahabat, lingkungan dan pimpinan/pelatih, perlu dimiliki oleh individu untuk

menghilangkan berbagai emosi negatif dalam diri. Ketika emosi negatif berkurang, maka pola pikir negatif juga berkurang sehingga aktivitas individu menjadi terarah dan positif. Teori tersebut sebagaimana telah dibuktikan dalam beberapa penelitian seperti penelitian yang dilakukan oleh Sakti (2015) yang mendapatkan hasil hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri dengan *P value* sebesar (0,001). Juga penelitian Raharjo (2014) hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan bertanding dengan dukungan sosial pelatih dengan *P value* sebesar (0,000). Berdasarkan uraian tersebut maka dukungan sosial dapat meminimalisir kecemasan bertanding dikarenakan dengan dukungan sosial seseorang akan merasa dicintai dan termotivasi untuk menjadi yang lebih baik.

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal” semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah kecemasan bertanding yang dialami atlet futsal sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet futsal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*) : Dukungan sosial
2. Variabel Tergantung (*Dependent Variabel*) : Kecemasan bertanding

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah keberadaan, kepedulian, kesediaan dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi (Asnawi, 2009). Dukungan sosial yang diterima atlet futsal berupa masukan-masukan yang positif yang bertujuan untuk membangun ke arah yang lebih baik.

Dukungan sosial diukur dengan menggunakan aspek dukungan sosial yang dikembangkan dari teori Papalia (2009), yaitu dukungan sosial dari keluarga, dukungan sosial dari teman, dukungan sosial dari pelatih dan dukungan sosial dari lingkungan. Semakin tinggi skor dukungan sosial maka akan semakin baik dukungan sosial yang diterima atlet futsal sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka akan semakin rendah pula dukungan sosial yang diterima atlet futsal

2. Kecemasan Bertanding

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang

meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan (Cox, 2002). Kecemasan yang dialami oleh para atlet timbul saat akan menghadapi pertandingan diukur dengan menggunakan gejala kecemasan yang dikembangkan dari teori Amir dan Atwater (2004) meliputi gejala emosi, gejala fisiologis, dan gejala kognitif. Semakin tinggi skor kecemasan maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang di alami oleh atlet futsal sebaliknya semakin rendah skor kecemasan maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet futsal.

C. Subjek Penelitian

Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah atlet futsal, dengan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* atau sampel jenuh dimana peneliti melibatkan seluruh atlet futsal sebanyak 48 orang sebagai subjek penelitian. Atlet futsal di UKM futsal UII yang bersedia menjadi subjek penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik kuesioner dalam bentuk skala. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri atas skala Dukungan sosial dan skala Kecemasan bertanding.

1. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial diukur dengan 4 aspek yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori dari Papalia (2009), yaitu dukungan sosial dari keluarga, dukungan sosial dari teman, dukungan sosial dari pimpinan dan

dukungan sosial dari lingkungan. Terdiri dari 30 butir pertanyaan menggunakan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu :

Tabel 1.
Pilihan jawaban

Pilihan Jawaban	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak pernah	1	4

Dengan kategori menurut skala Azwar (2015)

Tinggi : $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$

Sedang : $(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$

Rendah : $X < (\mu - \sigma)$

Adapun distribusi aitem kuesioner Dukungan sosial terdapat dalam tabel.2 sebagai berikut :

Tabel 2.

No	Indikator	<i>Blue Print</i> Aitem Skala Dukungan Sosial		Total
		Aitem Pertanyaan		
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Dukungan sosial dari keluarga	1,2,5,6	3,4,7	7
2	Dukungan sosial dari teman	8,9,10,13,14	11,12	7
3	Dukungan sosial dari pelatih	17,18,19,20	15,16,21,22	8
4	Dukungan sosial dari lingkungan	23,24,28,29	25,26,27,30	8
Total		17	13	30

2. Skala Kecemasan

Kecemasan bertanding diukur dengan menggunakan aspek dari gejala kecemasan yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori dari Amir (2004) yang terdiri dari gejala emosi, gejala fisiologis, dan gejala kognitif. Terdiri dari 15 butir pertanyaan menggunakan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu :

Tabel 3.
Pilihan jawaban

Pilihan Jawaban	Skor
	<i>Favourable</i>
Selalu	4
Sering	3
Kadang-kadang	2
Tidak pernah	1

Dengan kategori menurut skala Azwar (2015)

Tinggi : $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$

Sedang : $(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$

Rendah : $X < (\mu - \sigma)$

Tabel 4.
Blue Print Aitem Skala Kecemasan Bertanding

No	Indikator	Aitem Pertanyaan	Total
		<i>Favourable</i>	
1	Gejala emosi	4,5,10,12,14	5
2	Gejala Fisiologis	1,2,7,8,11	5
3	Gejala Kognitif	3,6,9,13,15	5
Total		15	15

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur (Sugiyono, 2009). Uji yang akan dilakukan pada 30 responden. Untuk mengetahui nilai validitas dari data kuesioner pada masing-masing item atau butir pertanyaan, digunakan program SPSS 16.0 untuk mengolah data dalam kuesioner tersebut. Hasil perhitungan kemudian disesuaikan dengan nilai *r product moment*.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten atau tetap asas (*ajeg*) bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama (Azwar, 2015).

F. Metode Analisis Data

Dalam penelitian data yang didapatkan akan dilakukan analisis dengan menggunakan uji statistika untuk menguji hipotesa pada data kuantitatif untuk mengetahui variabel independent dan variabel dependent sesuai dengan skala pengukuran setiap data, analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi secara normal atau tidak. Untuk mengetahui uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorof Smirnov* program SPSS (*Statistical package for social science*) version 16.0 for windows. Apabila hasil $P > 0.05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, namun apabila hasil $P < 0.05$ data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian tersebut linear atau tidak, yang artinya data tersebut mengikuti garis linear korelasi atau tidak. Uji linearitas dapat diketahui dengan melihat nilai $p < 0.05$ maka data dinyatakan linear, sedangkan nilai $p > 0.05$ data dinyatakan tidak linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding, kriteria pada uji hipotesis ini apabila nilai P value ($< 0,05$) dengan nilai α 5% maka hipotesis ditolak atau ada hubungan. Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisa. Untuk memudahkan analisis data maka digunakan program komputer SPSS (*Statistical package for social science*) version 16.0 for windows.

BAB IV

A. Orientasi Kancah dan Persiapan

1. Orientasi Kancah

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal pada UKM futsal Universitas Islam Indonesia (UII). Penelitian ini melibatkan 48 mahasiswa aktif yang mengikuti UKM futsal di Universitas Islam Indonesia yang berasal dari berbagai fakultas, antara lain yaitu Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya, Fakultas Kedokteran, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Fakultas Teknik Industri, Fakultas Ilmu Agama Islam, Fakultas Ekonomi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, serta Fakultas Hukum. Anggota keseluruhan UKM futsal UII adalah 62 mahasiswa.

UKM futsal Universitas Islam Indonesia memiliki agenda atau kegiatan yang dapat diikuti oleh seluruh anggotanya, yaitu seperti latihan rutin yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu di Gedung Olahraga UII, mengadakan latihan tanding rutin dua kali dalam sebulan, mengikuti turnamen dan kejuaraan futsal tingkat Nasional dan Regional di DIY, serta aktivitas luar lapangan seperti berlibur bersama seluruh anggota UKM untuk menambah kekompakan dalam tim UKM futsal UII.

Universitas Islam Indonesia merupakan perguruan tinggi tertua di Indonesia yang memiliki tujuan membentuk cendekiawan muslim dan memimpin bangsa yang berkualitas, bermanfaat bagi masyarakat, menguasai ilmu keIslaman dan

mampu menerapkan nilai-nilai islami serta berdaya saing tinggi. Selain itu, Universitas Islam Indonesia juga ingin mengembangkan dan menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, budaya, sastra, dan seni yang berjiwa. Delapan fakultas yang ada di Universitas Islam Indonesia tersebut dipilih menjadi lokasi penelitian karena mudah diakses dan prosedur perizinan melakukan penelitian tidak terlalu sulit sehingga mampu menunjang proses penelitian.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi yang pertama adalah pengurusan izin penelitian. Izin penelitian ini menggunakan *inform concern* berdasarkan angket penelitian yang disetujui dan ditandatangani oleh Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Islam Indonesia. *Inform concern* disetujui tertanggal 19 Juni 2018. Selanjutnya perizinan tersebut digunakan sebagai syarat guna pengambilan data penelitian. Peneliti melakukan pengambilan data penelitian pada 20 Juni sampai dengan 2 Juli 2018.

b. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Sebelum *try out* dilaksanakan, aitem dalam skala yang akan digunakan peneliti dianalisis dengan *professional judgement* yang dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi. Proses *try out* dilaksanakan dengan subyek anggota atlet futsal yang berjumlah 30 subjek yang dijadikan uji validitas dan reliabilitas kuesioner.

c. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1) Skala Dukungan Sosial

Jumlah aitem pada skala ini adalah 30 aitem pada saat *try out*. setelah pelaksanaan *try out* didapatkan hasil terdapat 2 aitem yang tidak valid yaitu no 29 dan 30 sehingga tidak lolos seleksi dan tidak digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh koefisien reliabilitas skala *Alpha* sebesar 0,932. Hal ini menunjukkan bahwa skala dukungan sosial tersebut dapat dikatakan reliabel untuk digunakan. Adapun sebaran aitem setelah *try out* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 5.
Distribusi aitem Skala Dukungan Sosial Setelah uji coba

No	Indikator	Aitem Pertanyaan		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Dukungan sosial dari keluarga	1,2,5,6	3,4,7	7
2	Dukungan sosial dari teman	8,9,10,13,14	11,12	7
3	Dukungan sosial dari pelatih	17,18,19,20	15,16,21,22	8
4	Dukungan sosial dari lingkungan	23,24,28	25,26,27	6
Total		16	12	28

2) Skala Kecemasan Bertanding

Jumlah aitem pada skala ini adalah 15 aitem pada saat *try out*. setelah pelaksanaan *try out* didapatkan hasil seluruh aitem skala kecemasan lolos seleksi artinya seluruh aitem sebanyak 15 dinyatakan valid. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh koefisien reliabilitas skala *Alpha* sebesar

0,814. Hal ini menunjukkan bahwa skala kecemasan bertanding tersebut dapat dikatakan reliabel untuk digunakan. Adapun sebaran aitem sebelum dan setelah *try out* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 6.
Distribusi aitem Skala Kecemasan Bertanding setelah uji coba

No	Indikator	Item Pertanyaan	Total
		<i>Favourable</i>	
1	Gejala emosi	4,5,10,12,14	5
2	Gejala Fisiologis	1,2,7,8,11	5
3	Gejala Kognitif	3,6,9,13,15	5
Total		15	15

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data penelitian dilakukan selama 13 hari yaitu pada tanggal 20 Juni sampai dengan 2 Juli 2018. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Indonesia dengan jumlah responden 48 responden aktif yang mengikuti UKM futsal Universitas Islam Indonesia. Proses pengambilan data dilakukan pada saat proses latihan rutin di Gedung Olahraga Universitas Islam Indonesia dan juga diluar proses jadwal latihan. Kuesioner dibagikan kepada responden dan dikembalikan setelah responden selesai melakukan pengisian kuesioner. Pada saat pemberian kuisisioner peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan dan menerangkan petunjuk pengisian kuisisioner.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berikut adalah sebaran data responden penelitian berdasarkan variabel demografi usia.

Tabel 7.
Deskripsi Data Penelitian

Usia	N	Prosentase (%)
18	3	6
19	7	15
20	11	23
21	11	23
22	8	17
23	4	8
24	4	8
Total	48	100

Tabel di atas menunjukkan sebaran responden berdasarkan usia. Nampak usia 20 dan 21 tahun memiliki jumlah terbanyak yaitu sama-sama 11 individu atau 23%. Sebaran data responden juga menunjukkan variasi responden penelitian berdasarkan usia.

2. Deskripsi Data Penelitian

Agar data penelitian mudah untuk dimaknai maka perlu dilakukan kategorisasi. Kategorisasi dilakukan untuk menempatkan individu dalam kelompok tertentu dalam posisi yang berjenjang menurut suatu kontinum. Berikut merupakan norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 8.
Norma Kategori Presentil

Presentil	Dukungan Sosial	Kecemasan Bertanding
20	70	23
40	79	32
60	81	40
80	94	44

Tabel di atas menunjukkan pembagian presentil untuk memperoleh bentuk kategorisasi sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Oleh karena itu penormaan presentil dibagi atas empat angka yaitu 20,40,60,dan 80. Pembagian tersebut dimaksudkan untuk membentuk 5 kategorisasi.

Tabel 9.
Norma Kategorisasi Menurut Skor Presentil

Kategorisasi	Dukungan Sosial	Kecemasan Bertanding
Sangat Rendah	$X < P20$ (70)	$X < P20$ (23)
Rendah	$P20$ (70) $\leq X < P40$ (79)	$P20$ (23) $\leq X < P40$ (32)
Sedang	$P40$ (79) $\leq X < P60$ (81)	$P40$ (32) $\leq X < P60$ (40)
Tinggi	$P60$ (81) $\leq X < P80$ (84)	$P60$ (40) $\leq X < P80$ (44)
Sangat Tinggi	$X > P80$ (84)	$X > P80$ (44)

Setelah dilakukan analisis frekuensi maka diperoleh skor penormaan sesuai data penelitian di lapangan. Masing-masing variabel akan bergerak sesuai presentil 20 hingga presentil 80.

Berdasarkan rumus di atas, maka hasil perhitungan untuk dua alat ukur yang digunakan maka diperoleh kategorisasi sebagai berikut :

- a. Diskripsi Dukungan Sosial dan Kecemasan Bertanding pada Atlet Futsal

Tabel 10.
Norma Kategorisasi dan Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial dan Kecemasan Bertanding

Kategorisasi	Dukungan sosial		Kecemasan	
	F	%	F	%
Sangat Rendah	8	16.7	3	6.25
Rendah	8	16.7	15	31.25
Sedang	9	18.7	9	18.75
Tinggi	12	25.1	10	20.83
Sangat Tinggi	11	23	11	22.91

Berdasarkan tabel 10. di atas dapat diketahui bahwa terdapat 8 (16,7%) individu dengan dukungan sosial sangat rendah dan ada 11 (23%) individu yang mendapat dukungan sosial sangat tinggi. Sedangkan pada variabel kecemasan bertanding, terdapat 3 orang dengan kecemasan sangat rendah dan terdapat 11 orang yang memiliki kecemasan sangat tinggi. Tabel di atas menunjukkan jumlah responden yang memiliki dukungan sosial dan kecemasan bertanding dari kategori sangat rendah dan sangat tinggi.

3. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan dengan maksud sebagai syarat untuk melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu agar kesimpulan yang diambil tidak menyimpang dari kondisi sebenarnya.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sebaran data penelitian tersebar secara normal atau tidak. Sebuah data dikatakan normal apabila menunjukkan nilai $p > 0,05$ maka, sedangkan apabila hasil $p < 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal. Jika data memenuhi uji asumsi normalitas ($p > 0,05$) maka dapat dilakukan pengolahan data menggunakan pendekatan parametrik, namun bila data penelitian tidak memenuhi uji asumsi normalitas maka pengolahan data menggunakan non parametrik. Hasil uji normalitas dapat terlihat pada tabel berikut

Tabel 11.
Hasil Uji Normalitas Data

No	Variabel	Hasil uji (P)	Katagori
1	Dukungan sosial	0,050	Normal
2	Kecemasan bertanding	0,000	Tidak Normal

Dalam hasil intepretasi uji normalitas menunjukkan dalam tabel *Test of Normality*, nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* (K-SZ) yang merupakan indeks normalitas menghasilkan nilai Sig yang merupakan taraf signifikansi (P) sebesar $P = 0,050$ pada skala dukungan sosial yang berarti data terdistribusi secara normal, dan $P = 0,000$ pada skala kecemasan bertanding sehingga data dapat dikatakan berdistribusi tidak normal. Dikarenakan salah satu variabel terdistribusi tidak normal maka uji hipotesis yang digunakan adalah *non parametric* yaitu *Sperman Rho*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang telah dilakukan linear atau tidak, artinya data tersebut mengikuti garis linear korelasi atau tidak dan apakah mengarah korelasi hubungan negatif atau positif. Suatu data dikatakan linear apabila hasil uji linearitasnya menunjukkan hasil ($p < 0,05$) tetapi apabila ($p > 0,05$) maka data dinyatakan tidak linear. Jika data penelitian memenuhi uji linearitas ($p < 0,05$) maka dapat dilakukan pengolahan data menggunakan teknik statistik uji hubungan. Namun jika data penelitian tidak memenuhi uji linearitas ($p < 0,05$) maka pengolahan data dapat dilakukan menggunakan pendekatan non parametrik (Suseno, 2012).

Tabel 12.
Hasil Uji Linearitas

No	Variabel	F	Signifikansi (P)	Linieritas
1	Dukungan sosial * Kecemasan	47,52	0,000	Linier

Berdasarkan tabel *test of linearity* di atas, dapat dilihat hubungan konformitas dengan perilaku konsumtif memiliki nilai F sebesar 47,52 dengan nilai signifikansi P sebesar 0.000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding

4. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Sperman Rho* untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding. Dengan kriteria jika nilai P value ($<0,05$) dengan nilai α 5% maka hipotesis ditolak atau ada hubungan.

Tabel 13.
Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding

Variabel	<i>Correlation Coefficient</i>	Signifikansi (P)	Keterangan
Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding	-0.670	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel 13. dapat diketahui bahwa nilai P -Value = 0,000 $<$ ($P = 0,05$) artinya terdapat hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Hasil uji juga menunjukkan nilai *Correlation Coefficient* diperoleh

-0.670 hal menunjukkan keeratan hubungan sebesar 76,4% antara dukungan sosial dan kecemasan bertanding.

Tabel 14.
Analisis Sumbangan Efektif

Variabel	R	R Square
Dukungan sosial*Kecemasan bertanding	0.701	0.491

Tabel di atas menunjukkan angka $R = -0,701$ dan $R \text{ square} = 0,491$. $R \text{ square}$ menunjukkan sumbangan efektif variabel *independent* terhadap variabel *dependent*. Apabila dikonversikan dalam presentase maka dapat dikatakan variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 49% terhadap penurunan tingkat kecemasan pada atlet futsal.

D. Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal dengan nilai $P = 0,000 < (P = 0,05)$. Hasil tersebut adalah semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh atlet maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan dan sebaliknya bila semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh atlet maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan. Hasil tersebut diperkuat dengan uji linearitas di mana sebaran data menunjukkan hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial dan kecemasan bertanding. Selain itu skor $R \text{ square}$ sumbangan efektif

menunjukkan adanya sumbangan variabel dukungan sosial terhadap variabel kecemasan bertanding sebesar 49%. Data tersebut semakin menguatkan bahwa variabel dukungan sosial mampu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap menurunkan kecemasan bertanding.

Hasil tersebut membenarkan pernyataan Gunarsa (2008) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan saat bertanding adalah dukungan sosial, kurangnya dukungan sosial yang diperoleh atlet, dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Dukungan sosial bisa diperoleh dari orang-orang terdekat, misalnya dari orang tua, teman satu tim atau pelatih.

Menurut Freedman, (2006), dukungan sosial mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan seorang individu khususnya pada saat mengalami masalah baik secara fisik maupun psikis. Bantuan dari orang lain dapat membuat individu menjadi lebih produktif, dengan hal itu seseorang akan lebih percaya diri dengan apa yang akan dilakukan karena individu merasa bahwa dirinya telah diterima dan selalu diberikan motivasi untuk menjadi lebih baik. Hasil yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi juga membawa peranan yang baik terhadap para atlet dimana akan berdampak kepada kecemasan bertanding.

Kecemasan dalam bertanding memiliki gejala yang dialami oleh para atlet gejala tersebut meliputi gejala emosi yang dapat timbul dari dalam adalah suasana hati yang muram, perasaan sedih yang mendadak kehilangan minat terhadap suatu aktifitas sosial yang biasa dilakukan, merasa tegang, lekas

marah. Gejala emosi dalam penelitian ini dalam kategori rendah artinya para atlet tidak mengalami gejala emosi yang berlebihan saat pertandingan. Gejala selanjutnya yaitu fisiologis kecemasan yang diasosiasikan dengan perubahan perubahan pada organ dan sistem tubuh seperti pada system denyut jantung, gejala ini lebih mengarah kepada respon tubuh, gejala Fisiologis yang di alami para atlet futsal dalam penelitian ini juga dalam kategori yang tidak berlebihan yaitu rendah. Gejala terahir yaitu kognitif yaitu mengenai hal-hal yang negatif sehingga akan menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, cemas atau gugup, sukar berkonsentrasi, menjadi susah tidur dan sulit mengambil keputusan keadaan tersebut juga mampu di atasi oleh para atlet dalam penelitian ini.

Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang dan mengalami kecemasan (Gunarsa, 2008). Kondisi-kondisi tersebut bisa dikurangi dengan pemberian dukungan sosial agar secara emosi, individu merasa dipahami dan didukung, secara penghargaan individu merasa percaya diri karen usahanya dihargai, secara instrumental mendapat dukungan materi dari pelatih, tim, dan keluarga, dan secara informasi, individu merasa didengarkan dan diberi masukan hal tersebut sejalan dengan bentuk dukungan menurut (Sarafino, 2002).

Dukungan yang diterima individu dari lingkungannya mempunyai fungsi memberikan pertolongan dalam pemecahan masalah, menjadi pedoman dalam melakukan sesuatu, memberikan informasi yang berguna, kenyamanan dan peningkatan harga diri, peningkatan kepercayaan diri menghilangkan serta mencegah stress. Sehingga kehidupan individu akan lebih produktif dan mampu menunjukkan potensi yang dimilikinya dengan percaya diri. Dalam penelitian ini dukungan sosial yang diterima para atlet mampu menurunkan kecemasan saat menghadapi pertandingan.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yaitu yang dilakukan oleh Sakti (2015) yang mendapatkan hasil hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri dengan P sebesar (0,001). Berdasarkan uraian dari hasil penelitian ini maka dukungan sosial dapat meminimalisir kecemasan bertanding dikarenakan dengan dukungan sosial seseorang akan merasa dicintai dan termotivasi untuk menjadi yang lebih baik sehingga mampu mengontrol kecemasan yang terdiri dari gejala emosi, gejala fisiologis dan gejala kognitif.

Kekurangan dalam penelitian ini adalah, peneliti memiliki keterbatasan dalam kajian teoritis. Keterbatasan informasi peneliti mengenai teori kecemasan bertanding dan dukungan sosial membuat kajian penelitian terbatas. Kelemahan kedua dalam penelitian adalah biasanya subjek penelitian yang tidak mewakili data sampel lapangan. Pemilihan subjek dengan metoda sampel jenuh menjadikan data penelitian tidak normal dan terbatas, sehingga hasil penelitian sangat sulit untuk degeneralisasikan. Kelemahan ketiga dalam penelitian adalah

sedikitnya pengungkapan variabel demografi responden penelitian, sehingga eksplorasi lebih luas terkait variabel-variabel lain yang menentukan kondisi kecemasan altit menjadi terbatas. Mengingat dukungan sosial yang memiliki empat bentuk yang salah satunya dukungan instrumental yang berkaitan dengan bantuan materi, seharusnya bisa diungkap dalam variabel demografi yang lebih luas, sehingga datanya menjadi bervariasi dan kongkrit mengenai dukungan sosial aspek-aspek yang memiliki dampak lebih signifikan.

Demikian beberapa kekurangan dalam penelitian kami, adapun kekurangan lainnya masih sangat mungkin terjadi, sehingga saran dan masukan bagi penelitian sangat dibutuhkan. Kekurangan yang ada pada penelitian kami sebaiknya menjadi bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya agar tema penelitian yang serupa dapat mengeksplorasi kajian teoritis lebih kompleks dan mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal maka dapat disimpulkan, bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel terbukti secara signifikan. Maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima semakin rendah kecemasan dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka ada akan semakin tinggi kecemasan seorang atlet menghadapi pertandingan. Hasil tersebut menunjukkan pentingnya dukungan sosial bagi atlet untuk menurunkan kecemasan sehingga para altit mampu bertanding dengan peforma terbaik.

B. Saran

1. Bagi Atlet Futsal

Dengan adanya hasil penelitian ini yang membuktikan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding, diharapkan atlet mampu membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang-orang terdekat sehingga ketika atlet membutuhkan dukungan, mereka orang terdekat siap mendukung atlet. Sudah sebaiknya para atlet membuka diri terhadap orang lain untuk berbagi cerita, berkeluh kesah dan meminta saran agar mereka memperoleh solusi tempat aman dan rasa dipedulikan. Sangat

tidak disarankan atlet menjadi egois dan mementingkan diri sendiri sehingga membuat mereka tidak menghargai orang lain. Hal tersebut berdampak akan krisisnya dukungan sosial di kemudian hari. Dimana dampak krisi dukungan sosial adalah rasa cemas, stress dan menurunnya performa atlet.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Mengingat banyaknya kekurangan dalam penelitian ini, sudah seharusnya penelitian selanjutnya melakukan perbaikan dari hasil evaluasi penelitian ini. Hal tersebut dimaksudkan agar penelitian selanjutnya memperoleh hasil, pengetahuan lebih baik dari sebelumnya. Sedangkan untuk variabel kecemasan bertanding dan dukungan sosial sudah sebaiknya dikembangkan lebih luas mengingat minimnya khazanah ilmu berkaitan dengan psikologi olahraga, yang tujuannya menjadikan para atlet mampu menampilkan performa terbaik dalam sebuah kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

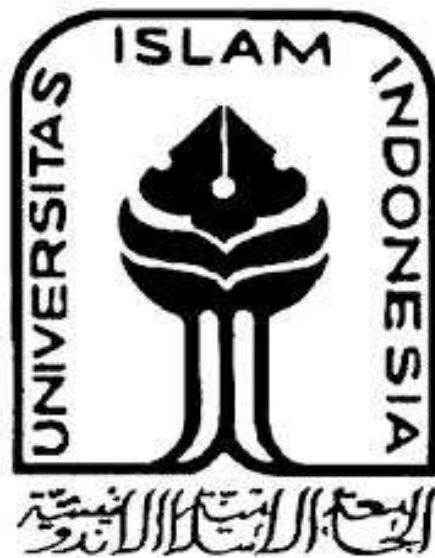
- Amir, N. (2004). *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga*. Anima. Vol. 20, No. 1, 55-69
- Ardianto, M. (2006). *Kecemasan Pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen*. Skripsi. Universitas Ahmad Dahlan
- Arikunto, (2010). *Prosedur penelitian*. edisi revisi. cetakan 14. Jakarta : Rineka Cipta
- Ashriati. Fitriana & Rozal (2006). *Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik Pada SLB-D YPAC Semarang*, (Jurnal Psikologi Proyeksi, Volume 1, Nomor 1, Oktober 2006)
- Asnawi, N. (2009). *Social Support and Behavior Toward Others (Dukungan Sosial dan Perilaku Terhadap Orang Lain): Suatu Tinjauan Psikologi*. <http://natsirasnawi.blogspot.com/2009/03/social-support-and-behavior-toward.html>. Diakses tanggal 4 November 2016 jam 19.00
- Asri, D, S. (2013). *Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pertandingan Kyorugi (Sparing) Cabang Olahraga Taekwondo*. Universitas Pendidikan Indonesia. perpustakaan.upi.edu
- Brewer, B, W. (2009). *Handbook of Sport Medicine and Science, Sport Psychology* United Kingdom: John Willey & Sons.
- Cobb, S. (2003). Social Support as Moderator of live Stress Psycholomatic Medicine. *Jurnal of Consulting and Clinical Psychology*. 38, 5, 300-314.
- Cohen, She, Denldon., & Hoberman, Harry M. (1983). Positive Events and Social Support as Buffer of Life. *Change Stress. Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125. Diakses dari <http://www.psy.cmu.edu/schohen/ISEL>
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc
- Dowle. (2006). *The Effect of Social Support on Changes in Psychological Distress, Wellbeing and Resilience Through and Arts- Based Program for Adolescents*. Thesis of Postgraduate Diploma. Psychology at the University of Canberra.

- Farida. (2011). Kecemasan Pemain Basket Pria Dalam Menghadapi Pertandingan Nasional Beserta Penanggulangnya . *Skripsi* :Gunadarma
- Friedman, H, S dan Schustack, M, W. (2006). *Kepribadian: Teori klasik dan modern*. Jakarta: Erlangga.
- Gunarsa, S, D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Husdarta, HJS. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kumalasari, Fani dan Ahyani, Latifah N. 2012. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan”. *Jurnal Psikologi Tujur*, Volume 1, No. 1, Hal. 21-31.
- Laksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Notoatmojo, (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., dan Feldman, R.D. (2009). *Human Development, perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Putri, I. (2007). Hubungan Antara Intimasi Pelatih – Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang. *Skripsi Universitas Diponegoro*.
- Risianti, Amie. (2011). “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Identitas Diri pada Remaja di SMA Pusaka I Jakarta”. *Jurnal Psikologi*. Volume 3 No. 83 Hal 1-28.
- Roberts, Albert R dan Gilbert J. 2009. *Buku Pintar Pekerja Sosial – Jilid 2*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sakti, F. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi (Studi Pada Atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*.
- Sarafino, E.. P. (2002) “*Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*”, Fourth Edition. New Jersey: HN Wiley,

- Sarafino, E., P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.
- Sugiyono, (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung ALFABETA.
- Widodo dan Nurwidawati (2015). Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo. *Jurnal psikologi Character*, Volume 03 Nomer 2 Tahun 2015.
- Yulianto. Nashori. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1).
- Yusuf, S. (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.

LAMPIRAN 1
SKALA TRY OUT

ANGKET PENELITIAN



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2018

IDENTITAS DIRI

Nama /insial :

Jeniskelamin :

Usia :

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh,

Perkenalkan saya, Indra Yudi Erlangga, Mahasiswa angkatan 2012 program studi psikologi. Saya memohon kesediaan saudara membantu saya dengan mengisi angket yang telah saya buat berikut ini. Mohon untuk mengisi angket ini dengan benar dan jujur sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran anda saat ini. Jawaban anda akan dijaga kerahasiaannya. Dalam pengisian angket ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar.

Dengan mengisi angket ini berarti anda telah setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya mengucapkan terima kasih banyak atas bantuan yang diberikan untuk kelancaran penelitian. Semoga Allah SWT membalas amal baik anda.

Wasalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta,.....

()

Petunjuk

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan jawablah dengan sejujurnya sesuai dengan sikap dan keadaan diri anda yang sebenarnya. Skala ini bukan suatu tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, semua jawaban adalah baik. Semua jawaban anda akan dijaga kerahasiaannya. Berikan jawaban anda dengan memberi tanda silang (X) pada kolom pilihan :

Contoh :

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak Pernah
1		X			

Jawaban silang (X) di kolom Selalu menunjukkan pernyataan sesuai dengan apa yang dinyatakan saat ini.

SKALA I

No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Keluarga mendukung keputusan saya untuk mengikuti pertandingan futsal				
2	Orang tua berperan dalam kemenangan yang saya raih saat bertanding futsal				
3	Keluarga kurang memberikan perhatian saat saya akan menghadapi pertandingan futsal				
4	Keluarga jarang mengontrol saya dalam mempersiapkan pertandingan				
5	Orang tua saya selalu memberikan semangat untuk bertanding futsal				
6	Orang tua memberikan bantuan saat saya mengalami kekalahan				
7	Keluarga membiarkan saya ketika saya ada masalah dalam pertandingan futsal				
8	Teman saya memberikan penghargaan saat memenangkan pertandingan futsal				
9	Suport dari teman-teman memberi semangat saya dalam bertanding futsal				
10	Teman saya sering memberikan bantuan dalam pertandingan futsal				
11	Teman-teman tidak hadir dalam memberikan suport pada saat pertandingan				
12	Teman hanya memberikan pengaruh buruk pada saya dalam bertanding futsal				
13	Teman selalu hadir meskipun tidak diminta pada saat pertandingan futsal				

14	Teman-teman selalu menanyakan perkembangan saya sebagai atlet futsal				
15	Pelatih futsal kurang peduli terhadap saya				
16	Pelatih futsal yang terlalu keras membuat saya merasa minder				
17	Pelatih futsal saya selalu menjelaskan informasi yang baru saya terima sebelum bertanding				
18	Pelatih futsal sangat perhatian terhadap kemampuan dalam permainan futsal kepada saya				
19	Pelatih futsal saya selalu memberikan saran kepada saya saat akan bertanding				
20	Pelatih futsal saya sering memberikan dukungan moral				
21	Sikap pelatih futsal membuat saya menjadi malas				
22	Saya sering tidak setuju dengan pendapat pelatih futsal				
23	Tetangga mendukung saya menjadi atlet futsal				
24	Tetangga iri melihat keberhasilan saya dalam futsal				
25	Tetangga sering menggunjing karena saya sering mengikuti pertandingan futsal				
26	Para tetangga ikut bangga terhadap keberhasilan dalam futsal				
27	Tidak jarang lingkungan ada yang merasa iri dengan keberhasilan saya dalam pertandingan futsal				
28	Para kerabat memberikan ucapan selamat atas kemenangan saya dalam pertandingan futsal				

29	Saya tidak memperdulikan orang lain yang tidak suka terhadap cara bermain saya dalam pertandingan futsal				
30	Keberhasilan dalam futsal saya kurang mendapatkan respon positif dari lingkungan kampus				

SKALA II

NO	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak pernah
1.	Jantung saya berdebar-debar sangat keras saat menghadapi pertandingan				
2.	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan				
3.	Saya susah tidur saat akan menghadapi pertandingan				
4.	Saya menjadi putus asa saat menghadapi pertandingan				
5.	Saat pertandingan berlangsung saya merasa tertekan hingga cepat putus asa				
6.	Saya merasa takut bila membayangkan mendapat lawan yang lebih kuat saat bertanding				
7.	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan				
8.	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan				
9.	Saya tidak mampu berkonsentrasi saat bertanding				
10.	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan				
11.	Kaki saya merasa lebih berat saat bertanding				

12.	Saya merasa tidak cukup mampu untuk bertanding				
13.	Suara supporter mengganggu konsentrasi saya saat bertanding				
14.	Saya merasa sering dirugikan wasit saat bertanding				
15.	Nafas saya menjadi lebih cepat saat bertanding				

LAMPIRAN 2
TABULASI DATA *TRYOUT*

No	Kecemasan Bertanding															Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	4	4	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	4	1	2	38
2	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	42
3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	41
4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	41
5	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	44
6	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	44
7	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	48
8	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	44
9	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	44
10	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	46
11	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	48
12	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	49
13	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	49
14	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	48
15	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	47
16	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	53
17	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	47
18	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	54
19	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59
20	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	48
21	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	50
22	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	52
23	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	2	4	2	2	45
24	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	53

25	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	51
26	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	52
27	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	58
28	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	54
29	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	52
30	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	56

NO	Dukungan Sosial																														Σ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31
1	1	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	3	1	2	2	3	78	
2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3	84	
3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	84	
4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	83	
5	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	87	
6	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	86	
7	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	107	
8	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	117	
9	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	87	
10	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	91
11	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	96	
12	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	96	
13	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	99	
14	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	95	
15	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	94	
16	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	102	
17	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
18	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	107	
19	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	117	
20	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	98	

21	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	100	
22	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	104	
23	2	2	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	2	2	4	3	92	
24	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	105	
25	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	102
26	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	103
27	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	116
28	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	109
29	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	105
30	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	114

LAMPIRAN 3
Hasil Analisis *Tryout*

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**1. HASIL ANALISIS SEBELUM PENGGUGURAN SKALA
DUKUNGAN SOSIAL****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.923	.931	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	95.1333	105.223	.552	.	.920
VAR00002	95.0333	107.206	.507	.	.921
VAR00003	95.1667	106.557	.608	.	.920
VAR00004	94.9667	108.033	.609	.	.920
VAR00005	95.1667	104.971	.579	.	.920
VAR00006	95.3667	103.275	.713	.	.918
VAR00007	94.9333	110.409	.552	.	.923
VAR00008	95.1333	111.982	.579	.	.924
VAR00009	94.9667	108.033	.609	.	.920
VAR00010	95.0333	107.551	.481	.	.921
VAR00011	95.2000	104.855	.600	.	.920
VAR00012	95.0333	107.551	.481	.	.921
VAR00013	95.1333	105.223	.552	.	.920
VAR00014	95.0333	107.206	.507	.	.921
VAR00015	95.1667	106.557	.608	.	.920
VAR00016	94.9667	108.033	.609	.	.920
VAR00017	95.1667	104.971	.579	.	.920
VAR00018	95.3667	103.275	.713	.	.918
VAR00019	94.9333	110.409	.481	.	.923
VAR00020	95.1333	111.982	.552	.	.924
VAR00021	94.9333	110.409	.600	.	.923
VAR00022	95.1333	111.982	.507	.	.924
VAR00023	94.9667	108.033	.609	.	.920
VAR00024	95.0333	107.551	.481	.	.921
VAR00025	95.2000	104.855	.600	.	.920
VAR00026	95.0333	107.551	.481	.	.921
VAR00027	95.1333	105.223	.552	.	.920
VAR00028	95.0333	107.206	.507	.	.921
VAR00029	95.1667	106.557	.220	.	.920

VAR00030	94.9667	108.033	.323	.	.920
----------	---------	---------	------	---	------

2. HASIL ANALISIS SETELAH PENGGUGURAN SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.932	.945	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	88.5333	91.361	.556	.	.912
VAR00002	88.4333	93.151	.517	.	.913
VAR00003	88.5667	93.082	.572	.	.912
VAR00004	88.3667	94.309	.581	.	.912
VAR00005	88.5667	91.289	.572	.	.912
VAR00006	88.7667	89.771	.701	.	.909
VAR00007	88.3333	96.161	.552	.	.916
VAR00008	88.5333	97.706	.579	.	.917
VAR00009	88.3667	94.309	.581	.	.912
VAR00010	88.4333	93.357	.500	.	.913
VAR00011	88.6000	91.214	.590	.	.912
VAR00012	88.4333	93.357	.500	.	.913
VAR00013	88.5333	91.361	.556	.	.912
VAR00014	88.4333	93.151	.517	.	.913
VAR00015	88.5667	93.082	.572	.	.912
VAR00016	88.3667	94.309	.581	.	.912
VAR00017	88.5667	91.289	.572	.	.912
VAR00018	88.7667	89.771	.701	.	.909
VAR00019	88.3333	96.161	.481	.	.916
VAR00020	88.5333	97.706	.552	.	.917
VAR00021	88.3333	96.161	.600	.	.916
VAR00022	88.5333	97.706	.507	.	.917
VAR00023	88.3667	94.309	.581	.	.912
VAR00024	88.4333	93.357	.500	.	.913
VAR00025	88.6000	91.214	.590	.	.912
VAR00026	88.4333	93.357	.500	.	.913
VAR00027	88.5333	91.361	.556	.	.912
VAR00028	88.4333	93.151	.517	.	.913

3. HASIL ANALISIS SKALA KECEMASAN BERTANDING

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.814	.810	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	45.2000	24.924	.453	.	.814
VAR00002	45.3333	25.471	.365	.	.817
VAR00003	45.2000	24.510	.395	.	.806
VAR00004	45.3667	23.620	.365	.	.808
VAR00005	45.4000	22.455	.517	.	.796
VAR00006	45.3667	23.620	.365	.	.808
VAR00007	45.3667	22.447	.505	.	.797
VAR00008	45.2333	23.013	.508	.	.798
VAR00009	45.4000	23.421	.505	.	.798
VAR00010	45.2000	24.510	.395	.	.806
VAR00011	45.4667	22.809	.453	.	.802
VAR00012	45.6000	21.903	.632	.	.787
VAR00013	45.2000	24.924	.453	.	.814
VAR00014	45.3667	22.447	.505	.	.797
VAR00015	45.2333	23.013	.508	.	.798

LAMPIRAN 4
Skala Penelitian

ANGKET PENELITIAN



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2018**

IDENTITAS DIRI

Nama /insial :

Jeniskelamin :

Usia :

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh,

Perkenalkan saya, Indra Yudi Erlangga, Mahasiswa angkatan 2012 program studi psikologi. Saya memohon kesediaan saudara membantu saya dengan mengisi angket yang telah saya buat berikut ini. Mohon untuk mengisi angket ini dengan benar dan jujur sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran anda saat ini. Jawaban anda akan dijaga kerahasiaannya. Dalam pengisian angket ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar.

Dengan mengisi angket ini berarti anda telah setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya mengucapkan terima kasih banyak atas bantuan yang diberikan untuk kelancaran penelitian. Semoga Allah SWT membalas amal baik anda.

Wasalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta,.....

()

Petunjuk

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan jawablah dengan sejujurnya sesuai dengan sikap dan keadaan diri anda yang sebenarnya. Skala ini bukan suatu tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, semua jawaban adalah baik. Semua jawaban anda akan dijaga kerahasiaannya. Berikan jawaban anda dengan memberi tanda silang (X) pada kolom pilihan :

Contoh :

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak Pernah
1		X			

Jawaban silang (X) di kolom Selalu menunjukkan pernyataan sesuai dengan apa yang dinyatakan saat ini.

SKALA I

No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Keluarga mendukung keputusan saya untuk mengikuti pertandingan futsal				
2	Orang tua berperan dalam kemenangan yang saya raih saat bertanding futsal				
3	Keluarga kurang memberikan perhatian saat saya akan menghadapi pertandingan futsal				
4	Keluarga jarang mengontrol saya dalam mempersiapkan pertandingan				
5	Orang tua saya selalu memberikan semangat untuk bertanding futsal				
6	Orang tua memberikan bantuan saat saya mengalami kekalahan				
7	Keluarga membiarkan saya ketika saya ada masalah dalam pertandingan futsal				
8	Teman saya memberikan penghargaan saat memenangkan pertandingan futsal				

9	Suport dari teman-teman memberi semangat saya dalam bertanding futsal				
10	Teman saya sering memberikan bantuan dalam pertandingan futsal				
11	Teman-teman tidak hadir dalam memberikan suport pada saat pertandingan				
12	Teman hanya memberikan pengaruh buruk pada saya dalam bertanding futsal				
13	Teman selalu hadir meskipun tidak diminta pada saat pertandingan futsal				
14	Teman-teman selalu menanyakan perkembangan saya sebagai atlet futsal				
15	Pelatih futsal kurang peduli terhadap saya				
16	Pelatih futsal yang terlalu keras membuat saya merasa minder				
17	Pelatih futsal saya selalu menjelaskan informasi yang baru saya terima sebelum bertanding				
18	Pelatih futsal sangat perhatian terhadap kemampuan dalam permainan futsal kepada saya				
19	Pelatih futsal saya selalu memberikan saran kepada saya saat akan bertanding				
20	Pelatih futsal saya sering memberikan dukungan moral				
21	Sikap pelatih futsal membuat saya menjadi malas				
22	Saya sering tidak setuju dengan pendapat pelatih futsal				
23	Tetangga mendukung saya menjadi atlet futsal				
24	Tetangga iri melihat keberhasilan saya dalam futsal				

25	Tetangga sering menggunjing karena saya sering mengikuti pertandingan futsal				
26	Para tetangga ikut bangga terhadap keberhasilan dalam futsal				
27	Tidak jarang lingkungan ada yang merasa iri dengan keberhasilan saya dalam pertandingan futsal				
28	Para kerabat memberikan ucapan selamat atas kemenangan saya dalam pertandingan futsal				

SKALA II

NO	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak pernah
1.	Jantung saya berdebar-debar sangat keras saat menghadapi pertandingan				
2.	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan				
3.	Saya susah tidur saat akan menghadapi pertandingan				
4.	Saya menjadi putus asa saat menghadapi pertandingan				
5.	Saat pertandingan berlangsung saya merasa tertekan hingga cepat putus asa				

6.	Saya merasa takut bila membayangkan mendapat lawan yang lebih kuat saat bertanding				
7.	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan				
8.	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan				
9.	Saya tidak mampu berkonsentrasi saat bertanding				
10.	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan				
11.	Kaki saya merasa lebih berat saat bertanding				
12.	Saya merasa tidak cukup mampu untuk bertanding				
13.	Suara supporter mengganggu konsentrasi saya saat bertanding				
14.	Saya merasa sering dirugikan wasit saat bertanding				
15.	Nafas saya menjadi lebih cepat saat bertanding				

LAMPIRAN 5
TABULASI DATA PENELITIAN

No	Umur	Kecemasan Bertanding															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
1	21	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	23
2	21	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	3	2	24
3	20	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	51
4	19	2	1	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	32
5	20	2	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	4	2	1	44
6	20	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	23
7	20	2	1	2	4	2	1	1	1	1	4	4	4	2	4	2	35
8	20	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	23
9	21	4	2	3	3	4	2	2	4	3	4	3	4	2	2	3	45
10	19	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	23
11	23	2	1	2	3	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	1	43
12	21	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	23
13	23	1	1	3	2	1	2	4	4	3	1	4	4	2	3	1	36
14	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	55
15	19	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	1	3	1	1	44
16	19	1	1	4	3	3	1	3	4	3	1	3	4	1	2	1	35
17	20	2	2	3	1	1	2	4	2	2	2	3	2	2	1	3	32
18	18	1	1	2	1	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	2	24
19	21	2	4	2	2	4	3	3	3	4	2	3	4	2	2	2	42
20	20	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	1	37
21	22	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
22	18	2	1	1	1	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	2	42
23	19	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	41
24	20	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	3	2	24
25	22	3	1	3	2	2	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	44
26	21	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	3	2	24

27	24	1	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	2	3	3	44
28	21	2	4	2	4	2	4	2	4	3	1	3	1	1	3	2	38
29	22	3	2	4	2	4	4	2	3	4	2	3	4	3	1	1	42
30	19	3	1	3	2	4	2	3	4	2	3	4	4	1	3	1	40
31	21	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	3	2	24
32	21	3	3	4	2	2	4	3	2	3	2	3	4	4	3	1	43
33	19	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	42
34	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	55
35	20	2	1	4	2	2	3	2	4	2	4	3	4	2	2	3	40
36	22	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	3	2	24
37	23	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	23
38	22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	55
39	24	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2	2	44
40	23	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	22
41	22	4	4	3	2	2	2	2	4	4	3	2	3	3	2	3	43
42	21	3	1	4	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	35
43	20	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	22
44	24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	59
45	22	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	23
46	22	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	24
47	18	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	22
48	24	2	1	2	2	4	3	4	2	4	2	2	4	2	1	1	36

LAMPIRAN 6
HASIL UJI NORMALITAS

UJI NORMALITAS**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan	.225	48	.000	.890	48	.000
DukunganSosial	.127	48	.050	.955	48	.065

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 7
HASIL UJI LINEARITAS

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	4228.917	24	176.205	3.075	.004
		Linearity	2723.497	1	2723.497	47.524	.000
		Deviation from Linearity	1505.419	23	65.453	1.142	.376
		Within Groups	1318.083	23	57.308		
Total			5547.000	47			

LAMPIRAN 8
HASIL UJI KORELASI

UJI HIPOTESIS

Correlations

			DukunganSosial	Kecemasan
Spearman's rho	DukunganSosial	Correlation Coefficient	1.000	-.670**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	48	48
	Kecemasan	Correlation Coefficient	-.670**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	48	48

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

LAMPIRAN 9
HASIL KATERGORISASI

Statistics

		DukunganSosial	Kecemasan
N	Valid	48	48
	Missing	0	0
Mean		80.33	35.25
Median		80.00	36.00
Std. Deviation		13.458	10.864
Variance		181.121	118.021
Minimum		51	22
Maximum		105	59
Percentiles	20	70.00	23.00
	40	79.00	32.00
	60	81.00	40.40
	80	94.20	44.00

DukunganSosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51	1	2.1	2.1	2.1
	54	3	6.2	6.2	8.3
	55	1	2.1	2.1	10.4
	67	2	4.2	4.2	14.6
	68	1	2.1	2.1	16.7
	70	2	4.2	4.2	20.8
	71	3	6.2	6.2	27.1
	72	1	2.1	2.1	29.2
	74	1	2.1	2.1	31.2
	78	1	2.1	2.1	33.3
	79	4	8.3	8.3	41.7

80	5	10.4	10.4	52.1
81	5	10.4	10.4	62.5
82	1	2.1	2.1	64.6
85	1	2.1	2.1	66.7
89	2	4.2	4.2	70.8
90	2	4.2	4.2	75.0
91	1	2.1	2.1	77.1
94	2	4.2	4.2	81.2
95	1	2.1	2.1	83.3
96	4	8.3	8.3	91.7
98	1	2.1	2.1	93.8
100	1	2.1	2.1	95.8
102	1	2.1	2.1	97.9
105	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	3	6.2	6.2	6.2
	23	8	16.7	16.7	22.9
	24	7	14.6	14.6	37.5
	32	2	4.2	4.2	41.7
	35	3	6.2	6.2	47.9
	36	2	4.2	4.2	52.1
	37	1	2.1	2.1	54.2
	38	1	2.1	2.1	56.2
	40	2	4.2	4.2	60.4
	41	1	2.1	2.1	62.5
	42	4	8.3	8.3	70.8
	43	3	6.2	6.2	77.1
	44	5	10.4	10.4	87.5
	45	1	2.1	2.1	89.6
	51	1	2.1	2.1	91.7
	55	3	6.2	6.2	97.9
	59	1	2.1	2.1	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

LAMPIRAN 10
Surat Izin Penelitian

IDENTITAS DIRI

Nama /insial : Suyatna Arian Wibowo
Jeniskelamin : Laki-laki
Usia : 26

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh,

Perkenalkan saya, Indra Yudi Erlangga, Mahasiswa angkatan 2012 program studi psikologi. Saya memohon kesediaan saudara membantu saya dengan mengisi angket yang telah saya buat berikut ini. Mohon untuk mengisi angket ini dengan benar dan jujur sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran anda saat ini. Jawaban anda akan dijaga kerahasiaannya. Dalam pengisian angket ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar.

Dengan mengisi angket ini berarti anda telah setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya mengucapkan terima kasih banyak atas bantuan yang diberikan untuk kelancaran penelitian. Semoga Allah SWT membalas amal baik anda.

Wasalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 19 Juni 2018



LAMPIRAN 11
Surat Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suyatna Arian Wibowo

Jabatan : Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Islam Indonesia

Dengan demikian menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Indra Yudi Erlangga

Nim : 12320316

Fakultas : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Jurusan : Psikologi

Universitas : Universitas Islam Indonesia

Telah selesai melakukan penelitian di UKM Futsal Universitas Islam Indonesia, terhitung mulai 20 Juni 2018 sampai 2 Juli 2018 untuk memperoleh data dalam penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 10 Juli 2018

Suyatna Arian Wibowo

