

# **KECEMASAN ATLET GULAT MENJELANG PERTANDINGAN**

**SKRIPSI**

**Poei Yonanta Pratama**

**16.E1.0089**



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020**

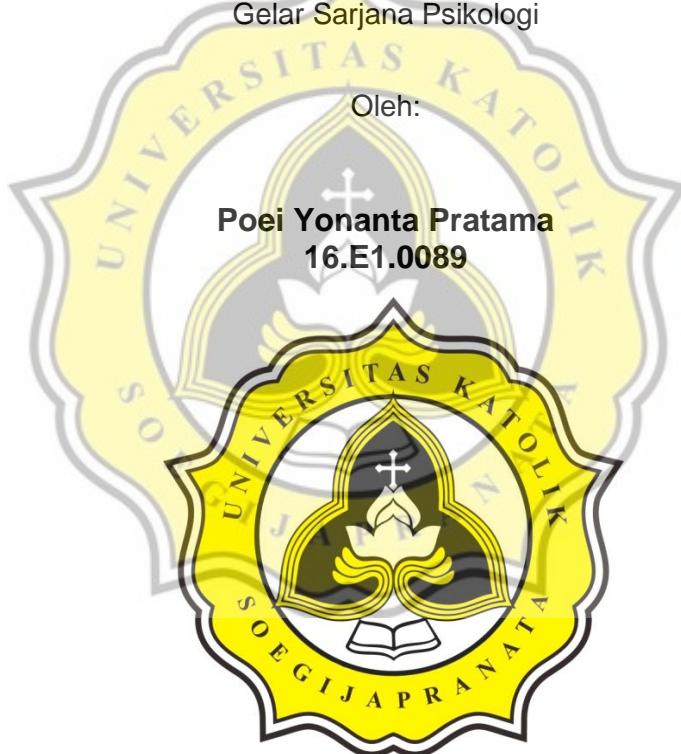
# **KECEMASAN ATLET GULAT MENJELANG PERTANDINGAN**

## **SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

**Poei Yonanta Pratama  
16.E1.0089**



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan  
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

21 Desember 2020



Pembimbing Skripsi

(Drs. George Hardjanta, M.Si)

Dewan Pengaji  
FAKULTAS PSIKOLOGI

(Dr. Alphonsus Rachmad Djati Winarno)

(Dra. Ra. Praharesti Eryani, M.Si)

(Drs. George Hardjanta, M.Si)

## **HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Poei Yonanta Pratama

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Nonekslusif atas karya ilmiah yang berjudul "**Kecemasan Atlet Gulat Menjelang Pertandingan**" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 21 Februari 2021

Yang menyatakan



Poei Yonanta Pratama

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji Syukur kepada hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan kasihNya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini untuk memenuhi syarat menjadi Sarjana Psikologi. Terima kasih kepada Tuhan Yesus yang telah memberikan kekuatan, pengharapan dan petunjukNya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Kecemasan Atlet Menjelang Pertandingan". Penyusunan skripsi ini akan dipersembahkan kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Sih Setja Utami, M. Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapratana Semarang yang telah memberi inspirasi kehidupan kepada penulis serta pembelajaran yang tak ternilai selama penulis menempuh studi akademik di fakultas psikologi ini.
2. Dr. Suparmi, M.Si, selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Drs. George Hardjanta, M.Si. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan moral, kesabaran, ketulusan, waktu, pikiran, tenaga, arahan dan pencerahan kepada penulis melalui pengajaran, kerja keras dan menjadi sumber inspirasi penulisan skripsi ini.
4. Erna Agustina Yudiatni, S.Psi, M.Si selaku dosen wali kelas yang telah memberikan nasehat kepada penulis dalam menempuh studi akademik di fakultas psikologi ini.
5. Dr. Ferdinandus Hindarto, S.Psi, M.Si selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapratana Semarang yang telah memberi petunjuk dan pelajaran berharga dalam pengerjaan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ilmunya dengan ikhlas dan mendampingi penulis dalam mengenyam pendidikan S1 Psikologi selama ini.
7. Orang tua yang selalu mendukung melalui doa, materil serta selalu menemani dalam penggerjaan skripsi ini hingga mendapatkan gelar S.Psi.
8. Seluruh subjek yang telah memberikan waktu kebersamaan dalam perjalanan skripsi ini.
9. Eduardus Endy Widyarsoro, S.S., B.Th. dan Adrianus Pranggono selaku guru pembimbing Katolik sejak belia yang telah memberikan pelajaran kehidupan berharga dalam mendukung jalannya studi penulis di fakultas psikologi ini.
10. Sahabat-sahabat penulis Mr. Bodhi, Yahuke, Daniel, Alesandro, Debby chan, Calvin, Kevin, Siti, Ivan William, Michael Rudy, Ronal, Sherin, Bima, Adrian, Petra, koh Hendrik, Petrus, Setya, Tifani, dan lain-lain.
11. Teman-teman tim gulat garuda kota Semarang (CGGS), tim team jiu jitsu kota Semarang dan tim lindu aji kota Semarang.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat kekurangan. Terlepas dari kekurangan-kekurangan yang ada, peneliti berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, 4 Desember 2020



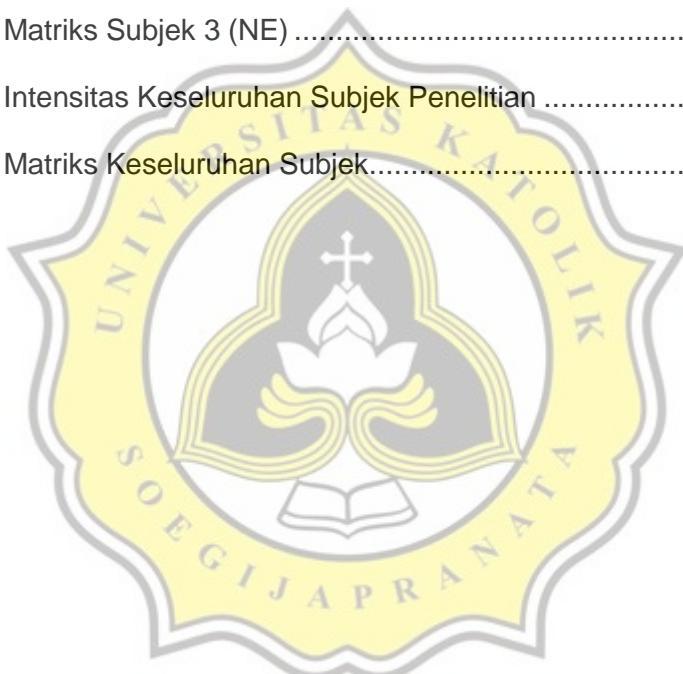
## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 .....</b>	<b>1</b>
1.1.    Latar Belakang .....	1
1.2.    Tujuan Penelitian.....	11
1.3.    Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB 2 .....</b>	<b>12</b>
2.1.    Kecemasan .....	12
2.2.    Atlet.....	19
2.3.    Kecemasan Atlet Gulat Menjelang pertandingan .....	26
<b>BAB 3 .....</b>	<b>29</b>
3.1.    Jenis Penelitian .....	29
3.2.    Tema Penelitian .....	29
3.3.    Subjek Penelitian.....	30
3.4.    Pengumpulan Data.....	31

3.5. Keabsahan Data.....	32
3.6. Metode Analisa Data .....	33
<b>BAB 4 .....</b>	<b>35</b>
4.1. Kancah Penelitian.....	35
4.2. Persiapan Pengumpulan Data.....	36
4.3. Pengumpulan Data Penelitian .....	37
4.4. Hasil dan Analisis Setiap Kasus .....	38
<b>BAB 5 .....</b>	<b>75</b>
5.1. Analisis Keseluruhan Subjek .....	75
5.2. Pembahasan .....	84
<b>BAB 6 .....</b>	<b>87</b>
6.1. Kesimpulan.....	87
6.2. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>92</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1. Jadwal Kegiatan Pertemuan dengan Subjek .....	37
Tabel 4.2. Intensitas Tema yang Diungkap Subjek 1 (DA) .....	47
Tabel 4.3. Matriks Subjek 1 (DA) .....	48
Tabel 4.4. Intensitas Tema yang Diungkap Subjek 2 (AR) .....	61
Tabel 4.5. Matriks Subjek 2 (AR) .....	62
Tabel 4.6. Intensitas Tema yang Diungkap Subjek 3 (NE) .....	72
Tabel 4.7. Matriks Subjek 3 (NE) .....	73
Tabel 5.1. Intensitas Keseluruhan Subjek Penelitian .....	80
Tabel 5.2. Matriks Keseluruhan Subjek.....	82



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bagan Kerangka Pikir .....	28
Gambar 4.1. Bagan faktor-faktor kecemasan pada Atlet Subjek 1 (DA).....	49
Gambar 4.2. Bagan faktor-faktor kecemasan pada Atlet Subjek 2 (AR).....	63
Gambar 4.3. Bagan faktor-faktor kecemasan pada Atlet Subjek 3 (NE).....	74
Gambar 5.1. Bagan Keseluruhan Subjek.....	83



## DAFTAR LAMPIRAN

### **Lampiran A. Pedoman Wawancara**

Lampiran A.1 Pedoman Coding .....	94
Lampiran A.2 Pedoman Wawancara Awal .....	96
Lampiran A.3 Pedoman Wawancara Pendalaman .....	107
Lampiran A.4 Pedoman Wawancara Triangulasi.....	110

### **Lampiran B. Verbatim Wawancara Subjek**

Lampiran B.1 Verbatim Wawancara Subjek 1 (DA) .....	114
Lampiran B.2 Verbatim Wawancara Subjek 2 (AR) .....	154
Lampiran B.3 Verbatim Wawancara Subjek 3 (NE) .....	190

### **Lampiran C. Verbatim Triangulasi Pelatih Subjek**

Lampiran C.1 Verbatim Triangulasi Pelatih Subjek 1 (DA) .....	223
Lampiran C.2 Verbatim Triangulasi Pelatih Subjek 2 (AR) .....	233
Lampiran C.3 Verbatim Triangulasi Pelatih Subjek 3 (NE) .....	239

### **Lampiran D. Surat-surat Penelitian**

Lampiran D.1 Surat Permohonan Penelitian Fakultas .....	245
Lampiran D.2 Surat Perijinan Klub CGGS.....	247

### **Lampiran E. Informed Consent Subjek**

Lampiran E.1 Informed Consent DA.....	250
Lampiran E.2 Informed Consent AR.....	252
Lampiran E.3 Informed Consent NE.....	254

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan atlet gulat menjelang pertandingan. Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif fenomenologis. Tema penelitian yang diteliti berupa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet, gejala-gejala kecemasan pada atlet dan cara mengatasi kecemasan pada atlet. Penelitian ini menggunakan 3 subjek yang merupakan atlet olahraga Gulat. Pengumpulan data melalui proses wawancara dan observasi pada tiga subjek. Subjek penelitian merupakan seorang atlet gulat yang pernah mengikuti pertandingan minimal satu kali setingkat kota Semarang sampai nasional dan memiliki rentang usia 16 tahun sampai 21 tahun. Hasil penelitian menyebutkan bahwa secara keseluruhan faktor - faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet yaitu, faktor takut kegagalan, faktor cedera, faktor kepercayaan diri, faktor dukungan sosial, faktor usia dan pengalaman serta faktor gaya pelatih. Gejala - gejala kecemasan yang timbul yaitu, perasaan tidak pasti, perasaan tidak berguna, gejala kognitif, gejala somatik dan gejala perilaku. Cara mengatasi kecemasan pada atlet yang muncul yaitu, pengobatan, relaksasi, dan visualisasi.

**Kata kunci:** atlet, gulat dan kecemasan menjelang pertandingan.



## **ABSTRACT**

This study aims to determine the anxiety of wrestling athletes approaching the match. The research method used in this research is phenomenological qualitative research methods. The research theme studied is the factors that influence anxiety in athletes, the symptoms of anxiety in athletes and how to deal with anxiety in athletes. This study used 3 subjects who were wrestling athletes. Collecting data through interviews and observations on three subjects. The research subject is a wrestling athlete who has participated in a competition at least once at the level of the city of Semarang to the national level and has an age range of 16 years to 21 years. The results showed that overall the factors that influence anxiety in athletes, namely, fear of failure, injury factors, self-confidence factors, social support factors, age and experience factors and coach style factors. The symptoms of anxiety that arise are feelings of uncertainty, feelings of uselessness, cognitive symptoms, somatic symptoms and behavioral symptoms. How to deal with anxiety in athletes that appears, namely, treatment, relaxation, and visualization.

.  
**Keywords:** athletes, wrestling and anxiety approaching the match.

