

KECEMASAN BERTANDING ATLET DITINJAU
DARI KEMATANGAN EMOSI

SKRIPSI



NOOR ZULAIKHA

02.40.0128

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2007

KECEMASAN BERTANDING ATLET DITINJAU DARI
KEMATANGAN EMOSI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Noor Zulaikha
02.40.0128



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2007

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 19 Juni 2007



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan,

(Drs M. Suharsono, MSi)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. DR. Endang Widyorini, MS.

2. Ferdinand Hindiarto, S.Psi, MSi.

3. Drs. Y. Sudiantara, BTh, M,Soc.

MOTTO

Semoga jalan keluar terbuka,
Semoga kita dapat mengobati jiwa kita dengan doa.
Janganlah engkau berputus asa,
Mana kala kecemasan yang menggenggam jiwa menimpa.
Saat paling dekat dengan jalan keluar adalah
Ketika telah terbentur pada putus asa.

(Ali bin Abi Talib)

AKU ADALAH WANITA BIASA YANG TERBIASA

BISA ...

(ASHMORA PARIA)

MAKE A WISH, TAKE A CHANCE, MAKE A CHANGE AND

BREAKAWAY

(KELLY CLACKSON)



KUPERSEMBAHKAN

Karya sederhana ini untuk Allah SWT yang telah memberikan kesempatan hidup padaku didunia ini, untuk orang-orang yang menyayangiku dan memberikanku pelajaran hidup yang berarti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas karunia yang diberikan sehingga penulisan skripsi ini pada akhirnya dapat diselesaikan. Penulis banyak mengalami hambatan karena keterbatasan dan kekurangan penulis. Namun berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak maka kesulitan tersebut dapat teratasi.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dengan segala kerendahan hati kepada :

1. Bapak Drs M. Suharsono, MSi: selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Bapak Ferdinandus Hindiarto, S.Psi, MSi: selaku dosen Pembimbing Utama yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, perhatian dan saran yang sangat berguna selama penyusunan skripsi hingga skripsi ini selesai.
3. Bapak Drs Y. Sudiantoro, MSi: selaku dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan waktu, pendapat dan bimbingan yang sangat berguna bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dra V. Praharesti Eryani, MSi: selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dengan penuh kebijaksanaan menuntun penulis dalam menempuh studi.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan bagi penulis untuk menjalani kehidupan selanjutnya.

6. Seluruh staf tata usaha dan non-edukatif Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah banyak memberikan bantuan dan kemudahan dalam proses administrasi selama penulis menempuh pendidikan.
7. Keluargaku yang tercinta papa, mama yang telah memberikan segalanya padaku dan QQ adikku yang memberikan suka, duka kehidupan. Terima kasih banyak.....
8. Pak Johar selaku pengurus PBSI, Pak Handoko, Pak Eko selaku pengurus klub Bulutangkis Pendowo yang telah memberikan ijin dan kemudahan selama penelitian berlangsung.
9. Pak Her selaku pelatih klub Bulutangkis Pendowo yang telah memberikan saran dan dukungan pada penulis selama penelitian.
10. Atlet-atlet klub Bulutangkis Pandowo yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian.
11. Keluarga Pak Hendro, Bu Djayanti, Hangga, Bagas dan Rizki di Plamongan yang telah memberikan dukungan, pengalaman hidup berharga, penghibur dan ikatan persaudaraan.
12. Sahabat-sahabatku Psiko 2002 Sasha, Bayu, Titis, Hulda, Wiwied, Desi, Yulia, Bobo, Vero, Koko. ” *Friends 4 ever.....Finally.....*”
13. MenieQue dan Shoe-shie, mon amie a SMA deux, dans la clase trios Bahasa. Merci pour mes amie atteindre aujourd’hui.
14. Anak-anak kost pentul Imong, Anita, Juni, Gill, Sari, Fitri dll. Buat dukungan, tempat berteduh, tempat numpang makan, ngetik dan memberi semangat padaku.

15. Korps KKN desa Kedung Suren, Kaliwungu. Untuk pelajaran berharga, pengalaman dan pelajaran hidup selama satu bulan yang tak terlupakan. “Jangan sering kabur ya... Dicari pak lurah, ibu dan bapak carik tu....”.
16. Bang Edo tempat curhatku dikala sedih dan kesusahan. “Terima kasih mau dengerin curhatku menghibur, kasih nasehat, dukungan dan semangat sama aku”. Rusdi untuk beberapa minggu yang menyenangkan walau akhirnya jadi kacau. “Maaf aku belum bisa jadi wanita yang kamu idamkan, biarkan semua berjalan seiring waktu?”.
17. Nanuk untuk persahabatan sejati kita sejak kecil hingga sekarang. Selalu berkorban buat diriku, walau menyusahkan dirimu. Yang telah memberi warna-warni yang sangat berarti dalam hidupku.
18. Ko Albert yang baik serta sabar dalam masa penantian yang tak berujung. “Semoga engkau temukan cinta sejatimu?”
19. Andreas Syafherwan Fachrurozi.
20. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu yang dengan tulus telah banyak membantu selama proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis berharap karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi setiap orang yang memerlukannya.

Semarang, Juni 2007

Penulis

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan bertanding atlet. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kematangan emosi dengan kecemasan bertanding atlet. Subyek penelitian ini adalah atlet yang berusia 15-25 tahun, atlet tersebut telah mengikuti kejuaraan tingkat Jawa Tengah minimal 6 kali kejuaraan dan atlet tersebut telah mengikuti latihan di klub Pendowo minimal 1 tahun, sebanyak 32 subyek. Skala yang digunakan untuk pengumpulan data adalah skala kecemasan bertanding atlet dan skala kematangan emosi. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment*. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien sebesar $-0,49$. hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dan kecemasan bertanding atlet, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata kunci : kematangan emosi dan kecemasan bertanding atlet.



DAFTAR ISI

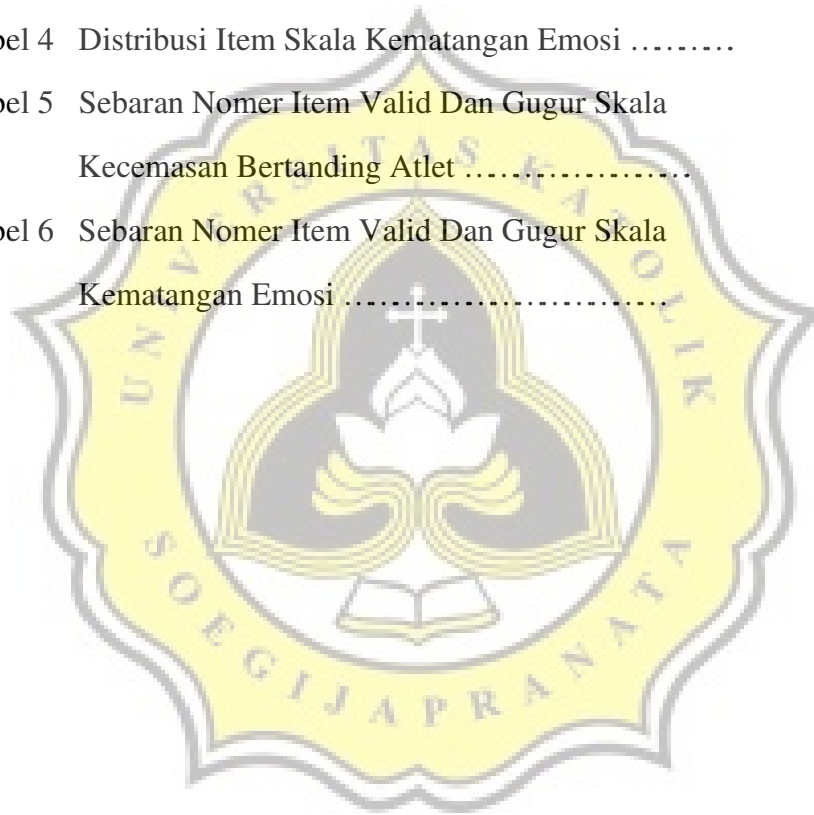
Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Motto	iii
Halaman Persembahan	iv
Ucapan Terima Kasih	v
Daftar isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kecemasan Bertanding Atlet	7
1. Pengertian Kecemasan Bertanding Atlet	7
2. Gejala-gejala Kecemasan Bertanding Atlet	10
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding Atlet	12
B. Kematangan Emosi	16
1. Pengertian Kematangan Emosi	16
2. Ciri-ciri Kematangan Emosi	18

C. Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Atlet Dengan Kematangan Emosi	19
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Metode Penelitian	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian	25
C. Definisi Operasional	25
1. Kecemasan Bertanding Atlet	25
2. Kematangan Emosi	26
D. Subyek Penelitian	26
1. Populasi	26
E. Metode Pengumpulan Data	27
1. Skala Kecemasan Bertanding Atlet	28
2. Skala Kematangan Emosi	30
F. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	31
1. Validitas Alat Ukur	31
2. Reliabilitas Alat Ukur	33
G. Metode Analisa Data	34
BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN ..	36
A. Orientasi Kacah Penelitian	36
B. Persiapan Penelitian	37
1. Penyusunan Alat Ukur	37

2. Perijinan Penelitian	39
C. Pelaksanaan Pengambilan Data	40
D. Uji Validitas Dan Reliabilitas	41
1. Pengujian Validitas	41
2. Pengujian Reliabilitas	43
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Hasil Uji Asumsi	44
a. Uji Normalitas	44
b. Uji Linieritas	45
2. Hasil Uji Hipotesis	45
B. Pembahasan	45
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Bertanding Atlet	29
Tabel 2	<i>Blueprint</i> Skala Kematangan Emosi	31
Tabel 3	Distribusi Item Skala Kecemasan Bertanding Atlet ..	38
Tabel 4	Distribusi Item Skala Kematangan Emosi	39
Tabel 5	Sebaran Nomer Item Valid Dan Gugur Skala Kecemasan Bertanding Atlet	42
Tabel 6	Sebaran Nomer Item Valid Dan Gugur Skala Kematangan Emosi	43



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA PENELITIAN

A-1 Skala Kecemasan Bertanding Atlet

A-2 Skala Kematangan Emosi

LAMPIRAN B DATA KASAR PENELITIAN

B-1 Data Kasar Penelitian Skala Kecemasan Bertanding Atlet

B-2 Data Kasar Penelitian Skala Kematangan Emosi

LAMPIRAN C UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

C-1 Skala Kecemasan Bertanding Atlet

C-2 Skala Kematangan Emosi

LAMPIRAN D DATA PENELITIAN

D-1 Data Penelitian Skala Kecemasan Bertanding Atlet

D-2 Data Penelitian Skala Kematangan Emosi

LAMPIRAN E UJI ASUMSI

E-1 Uji Normalitas

E-2 Uji Linieritas

LAMPIRAN F ANALISIS DATA

LAMPIRAN G SURAT IJIN PENELITIAN DAN BUKTI PENELITIAN

G-1 Surat Ijin Penelitian

G-2 Surat Bukti Penelitian

