



Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan

Relationship Between Confidence and Anxiety Facing Matches in PB Indocafe's Bamboo Athletes in Medan

Ririn Sitinjak, Azhar Azis, Faridah Hanum, & Babby Hasmayni

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kepercayaan diri dan skala kecemasan dimana yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah atlet bulu tangkis PB Indocafe di Medan yang berjumlah 30 atlet. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut: hipotesis yang diajukan didalam penelitian ini berbunyi "Terdapat korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet PB Indocafe Medan". Hasil ini dibuktikan dengan diperoleh hasil-hasil sebagai berikut: 1. Hipotesis yang diajukan diterima, artinya ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan, dimana $r_{xy} = -0,861$ dengan signifikan $p = 0,000 < 0,050$. 2. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,742$. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 74,2%. 3. Berdasarkan perbandingan kedua nilai (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 87,5 lebih besar dari nilai rata-rata empirik 81,00, dan kecemasan tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 67,5 lebih kecil dari nilai rata-rata empirik 75,54. 3. Berdasarkan perbandingan kedua nilai (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 87,5 lebih besar dari nilai rata-rata empirik 81,00, dan kecemasan tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 67,5 lebih kecil dari nilai rata-rata empirik 75,54.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan, atlet.

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety in facing a match. The scale used in this study is the self-confidence scale and the anxiety scale where the subjects in this study are PB Indocafe badminton athletes in Medan, totaling 30 athletes. The data analysis method used in this study is a purposive sampling technique, so the following results can be obtained: the hypothesis proposed in this study reads "There is a negative correlation between self-confidence and anxiety about facing matches in PB Indocafe Medan athletes". This result is evidenced by the following results: 1. The proposed hypothesis is accepted, meaning that there is a negative relationship between self-confidence and anxiety, where $r_{xy} = -0.861$ with a significant $p = 0.000 < 0.050$. 2. The determinant coefficient (r^2) of the relationship between the independent variable X and the dependent variable Y is $r^2 = 0.742$. This shows that self-confidence contributes to anxiety by 74.2%. 3. Based on the comparison of the two values (hypothetical and empirical), it can be stated that self-confidence is high because the hypothetical average value of 87.5 is greater than the empirical average value of 81.00, and anxiety is classified as high because the average value the hypothetical 67.5 is smaller than the empirical mean value of 75.54. 3. Based on the comparison of the two values (hypothetical and empirical), it can be stated that self-confidence is high because the hypothetical average value of 87.5 is greater than the empirical average value of 81.00, and anxiety is high because the hypothetical average value is 67.5 is smaller than the empirical mean value of 75.54. From the results of this study, the proposed hypothesis is accepted.

Keywords: Confidence, Anxiety, athletes.

How to Cite: Ririn Sitinjak, Azhar Azis, Faridah Hanum, & Babby Hasmayni. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1) 2023: 1-8,

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan menjadi andalan masyarakat Indonesia. Melalui olahraga ini nama Indonesia terkenal di dunia internasional.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat multi dimensional sehingga banyak faktor ikut berperan dalam mewujudkan keberhasilannya. Disamping faktor fisik, faktor mental pun memiliki peran yang sangat menentukan terutama ketika atlet melakukannya untuk mencapai puncak prestasi dalam situasi yang sangat kompetitif. Di lapangan sering kita lihat seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan/perlombaan dan akhirnya mengalami kekalahan. Namun, ketika dalam kondisi pertandingan atlet Indonesia sering tidak dapat mengeluarkan seluruh kemampuan yang dimiliki secara maksimal. Hal tersebut disebabkan karena atlet Indonesia kurang mempunyai motivasi menjadi juara sehingga dalam latihan terlihat kurang bersemangat dan kurang berdisiplin. Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi atlet, antara lain faktor individu yaitu kebutuhan/kecemasan, minat, dan harapan/ keyakinan serta faktor lingkungan yaitu adanya norma standar yang harus dicapai, adanya situasi kompetisi, jenis tugas dan situasi menantang.

Kecemasan atau anxiety dapat dialami oleh semua orang yang berbentuk perasaan tegang, rasa tidak aman dan kekawatiran. Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet dalam situasi kompetisi. Kecemasan merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan ada dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet (Gunarsa, 2008). Namun pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005). Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Adanya kecemasan yang berlebihan pada seorang atlet, nantinya akan memerlukan penanganan khusus saat latihan agar terbentuk kondisi psikologis yang dapat menunjang performa atlet bersangkutan.

Faktor psikologis sangat penting dalam dunia olahraga karena berfungsi sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. Hal ini dikarenakan 80% faktor kemenangan atlet ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmitho, 2007). Peran pelatih sangat besar dalam menyiapkan mental atlet ketika akan menghadapi pertandingan. Pelatih harus mampu menjadi teman sekaligus mentor yang nyaman secara emosional bagi atletnya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Prasetya Supriyono, dan Ramli (2009) mengungkapkan bahwa kecemasan berasal dari gangguan konsentrasi dan perhatian yang kemudian memberi pengaruh pada gejala psikis lainnya misal perubahan emosi dan menurunnya motivasi serta rasa percaya diri dan hal tersebut juga berdampak pada kondisi fisik atlet. Pada penelitian Soltani, Zamani dan Nazerian (2011) mengungkapkan bahwa perbandingan antara atlet individual dengan atlet dalam tim menunjukkan bahwa atlet individual lebih besar kecemasan trait namun rendah kepercayaan dirinya, dan komponen kognitif dari state anxiety dan kepercayaan diri memiliki hubungan negatif. Artinya semakin tinggi state anxiety-nya maka semakin rendah kepercayaan dirinya. Ciri-ciri tersebut dapat dikategorikan kedalam bentuk kecemasan menurut Nevid, Rathus Grenee (2003) berupa gelisah dan gugup, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, banyak berkeringat, pusing, mual, wajah memerah dan mudah marah.

Berdasarkan dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih senior dari cabang olahraga bulu tangkis PB INDOCAFE MEDAN yaitu pak Hendra masih terdapat beberapa atlet yang mengikuti kejuaraan dan merasa takut menjelang pertandingan dimulai. Hal ini dapat disimpulkan dari hasil beberapa pertanyaan yang dibuat oleh peneliti dan dijawab oleh pelatih, sebagai berikut:

“Tingkat antar club, tingkat kejuaraan cab. Medan, kejuaraan daerah, kejuaraan nasional. Pada tahun 2019 pernah mengikuti pertandingan tingkat antar club di Pekanbaru, kemudian pernah juga di Jakarta, Jateng, Bali, Jatim, dan Samarinda. Dalam setahun biasanya 9-10 kali mengikuti pertandingan dengan tingkat kejuaraan yang berbeda-beda.”

“Memberikan motivasi-motivasi supaya sungguh-sungguh dalam berlatih dan bertanding.”

“Beberapa pasti ada. Namun sebagai pelatih, kita tetap mendampingi mereka.”

“Biasanya lawan mereka mungkin dari segi fisik lebih besar dari dirinya atau lebih senior sehingga timbul rasa cemas akan kekalahan, faktor dari tuntutan pelatih ataupun keluarga, suasana dilapangan, penonton yang ramai, latihan yang kurang, takut cedera, dan masih banyak lagi.”

“Keringat dingin, gemetar, gelisah. Biasanya yang baru ikut pertandinga.”

“Tergantung kualitas mereka dan tidak dipaksa.”

“Tergantung kemauan, tapi sebelum itu koreksi diri dimana kekurangan dan kelebihan”

Menurut Amir (2012) atlet yang mengalami kecemasan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya jika ia mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab yang khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006). Pinenda, 2011 menjelaskan bahwa kecemasan bertanding adalah kecenderungan untuk menilai situasi mengancam sebagai bahaya dan menanggapi sesuai dengan perasaan ketegangan dan ketakutan yang dirasakan atlet ketika akan bertanding. Kecemasan ini dengan cepat meningkat segera sebelum bertanding dan cepat menurun setelah itu. Husdarta (2010) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan dapat berdampak negatif terhadap atlet.

Selain usaha yang keras untuk mencapai prestasi memerlukan rasa percaya diri, karena tanpa rasa percaya diri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang diimpikan dan diinginkan. Menurut Komarudin (2013) dengan kepercayaan diri yang kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya. Individu menjadi tegang dan putus asa. Keadaan ini akan merugikan individu itu untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Kurang percaya diri membuatnya cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang dialaminya. Dalam dunia pementasan sering kali dihadapkan pada situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan akan membuat individu menjadi cemas. Kecemasan itu muncul ketika menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa yang menjadi kurang percaya diri.

Dalam mengelola kecemasan menjelang pertandingan, seorang atlet salah satunya harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Komarudin, 2013). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan. Dalam menyongsong pertandingan, atlet harus memiliki keyakinan agar dapat memenangkan permainan tersebut (Gunarsa, 2004). Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet sehingga dapat menampilkan performanya secara maksimal. Menurut Rini (Widyarini, 2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Mereka bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggungjawab atas segala perbuatan yang dilakukan. Menurut Komarudin (2013) kepercayaan diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggungjawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Kepercayaan diri dapat dijadikan modal besar bagi para atlet PB INDOCAFE, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang. Orang yang percaya diri yakin akan kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Ketika berbicara mengenai menang dan kalah, menang dalam suatu pertandingan merupakan sebuah prestasi. Prestasi adalah bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor penunjangnya.

Berdasarkan uraian diatas muncul pertanyaan pada diri peneliti yaitu apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan? sehingga penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan”..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan demikian penelitian ini mencoba untuk melihat hubungan terhadap variabel-variabel yang lainnya melalui pengujian hipotesa, maka jenis penelitian ini adalah penelitian pengujian hipotesa atau penelitian penjelasan.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (independent) ialah Kecemasan dan variabel terikat (dependent) ialah Kepercayaan diri. Variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel lain yang ingin diukur. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang diukur untuk melihat apakah ada pengaruh atau efek dari variabel lain (Azwar, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB INDOCAFE di Medan yaitu berjumlah 50 orang antara umur 18-20 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang merupakan atlet PB INDOCAFE di Medan yang pernah mengikuti pertandingan.

Pada penelitian ini, pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti menggunakan Purposive Sampling, yaitu suatu teknik sampling yang dilakukan apabila anggota sampel dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu dengan uji regresi yaitu untuk memprediksi atau menguji hubungan satu variabel bebas terhadap variabel terikat, sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap variabel yakni variabel kepercayaan diri dan kecemasan, yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas hubungan.

A. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Validitas menunjukkan sejauh mana alat ukur dalam penelitian dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur. Uji validitas dan reliabilitas alat ukur menggunakan SPSS Versi 21. Kriteria pengambilan keputusan uji validitas item skala Kemandirian dan skala Penyesuaian Diri diperoleh berdasarkan skor Corrected Item-Total Correlation. Apabila skor Corrected Item-Total Correlation yang diperoleh $> 0,371$ maka item dinyatakan valid. Sedangkan apabila skor *Corrected Item-Total Correlation* yang diperoleh $< 0,371$ maka item dinyatakan tidak valid.

1. Skala kecemasan

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas skala kecemasan terdapat 4 item memiliki skor *Corrected Item-Total Correlation* $< 0,371$ yaitu item 9,11,14,27. Sehingga item tersebut dinyatakan gugur. Sedangkan 27 item lainnya memiliki skor *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,371$ sehingga dapat dikatakan 27 item lainnya valid.

Reliabilitas skala berdasarkan *CronbachAlpha* diperoleh nilai 0,919 sehingga dinyatakan bahwa skala kecemasan tergolong reliabel tinggi.

Tabel 1. Skala Kecemasan Setelah Disebar

Aspek	Indikator	Favorable		Unfavorable		Jumlah
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Psikologis	Tegang	1	-	2,3	-	3
	Bingung	4	-	5,6	-	3
	Khawatir	7,8,10	9	12	11	6
	Susah konsentrasi	13,14	-	15	-	3
	Perasaan tidak menentu	16,17	-	18	-	3
Fisiologis	Susah tidur	19,20	-	21	-	3
	Jantung berdebar	22	-	23,24	-	3
	Keringat berlebih	25,26	27	-	-	3
	Gemetar	28	-	29	-	2
	Mual	30,31	-	-	-	2
Jumlah		19		13		31

2. Skala Kepercayaan Diri

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas skala kepercayaan diri terdapat 4 item memiliki skor Corrected Item-Total Correlation <0,324 yaitu item 6,11,12,28. Sehingga item tersebut dinyatakan gugur. Sedangkan 32 item lainnya memiliki skor Corrected Item-Total Correlation >0,324 sehingga dapat dikatakan 32 item lainnya valid.

Reliabilitas skala berdasarkan CronbachAlpha diperoleh nilai 0,914 sehingga dinyatakan bahwa skala kecemasan tergolong reliabel tinggi.

Tabel 2. Distribusi Butir-butir Item Skala Kepercayaan Diri Setelah Disebar

Aspek	Indikator	Favorable		Unfavorable		Jumlah
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Tingkah laku	Keyakinan diri	1,2,3	-	4,5	6	6
	Sikap penerimaan	7,8	-	9,10	11	5
	Optimis	13,14	12	15,16,17	-	6
Emosi	Penilaian diri	18,19	-	20,21	-	4
	Ekspsi emosi	22	-	23	-	2
	Sikap positif	24,25,26	-	27	28	5
Supranatural	Yakin pada takdir Tuhan	29,30,31	-	32	-	4
	Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	33,34	-	35,36	-	4
Jumlah		19		17		36

Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi r Product Moment, diketahui bahwa ada hubungan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan, dimana $r_{xy} = -,861$ dengan signifikan $p = 0.000 < 0,050$. Artinya hipotesis yang diajukan semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan dinyatakan diterima.

B. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila data tersebut memiliki taraf signifikansi >0,05. Sedangkan jika taraf signifikansinya <0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Perhitungan Normalitas

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Kecemasan	75,54	1,408	5,038	0,138	Normal
Kepercayaan Diri	81,00	1,521	8,128	0,120	Normal

Berdasarkan uji normalitas tersebut, nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* yang diperoleh >0,05. Sehingga data tersebut tergolong dalam data yang berdistribusi normal.

C. Uji Linearitas

Berdasarkan uji lineritas, dapat diketahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung dapat atau tidak dapat dianalisis secara korelasional. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel bebas (kecemasan) mempunyai hubungan yang linear dengan variabel terikat (kepercayaan diri).

Sebagai kriterianya, apabila p beda < 0.05 maka dinyatakan mempunyai derajat hubungan yang linear. Hubungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Linearitas

Korelasional	F	P	Keterangan
X-Y	260,003	0,000	Linear

Kriteria : P beda < 0.05 maka dinyatakan linear

Pada uji liniaritas dan Normalitas, bahwa hubungan variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghasilkan $F = 260,003$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0.005$) yang menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan. Sementara dari hasil uji normalitas diketahui bahwa kecemasan sebagai variabel terikat dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas menunjukkan sebaran data yang berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh besarnya koefisien normalitas *Kolmogorov-smirnov* dengan $p > 0.05$ variabel kepercayaan diri dan kecemasan.

D. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

1. Mean Hipotetik

Jumlah item yang valid untuk variabel kepercayaan diri sebanyak 32 item yang diformat dengan skala likert dalam 4 pilihan jawaban. Maka meanhipotetik dari variabel kepercayaan diri adalah $(32 \times 1) + (32 \times 4) : 2 = 80$.

Jumlah item yang valid untuk variabel kecemasan item yang diformat dengan skala likert dalam 4 pilihan jawaban. Meanhipotetik dari kecemasan adalah $(27 \times 1) + (27 \times 4) : 2 = 67,5$

2. Mean Empirik

Berdasarkan analisis data, seperti yang terlihat dari deskriptif analisis diketahui bahwa mean empirik variabel kepercayaan diri adalah 81,00, sedangkan untuk variabel kecemasan, mean empiriknya adalah 75,54.

3. Kriteria

Kriteria untuk mengetahui Hubungan Antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet PB Indocafe Medan dapat diperoleh dengan membandingkan nilai rata-rata empirik (Mean Empirik) dengan nilai rata-rata hipotetik (Mean Hipotetik) yang dengan memperhatikan besarnya bilangan Standar Deviasi (SD) dari masing-masing variabel. Variabel Kepercayaan diri memiliki nilai SD sebesar 4,128. Sedangkan variabel Kecemasan memiliki nilai SD sebesar 5,038.

Dari besarnya bilangan SD tersebut, maka untuk variabel harga diri, apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana mean/nilai rata-rata hipotetik ditambah SD dan nilai mean/nilai rata-rata empirik berada di atasnya maka kepercayaan diri tergolong tinggi/baik. Apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana mean/nilai rata-rata hipotetik ditambah atau dikurang SD dan nilai mean/nilai rata-rata empirik berada diantaranya maka kepercayaan diri tergolong sedang. Apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana mean/nilai rata-rata hipotetik dikurang SD dan nilai mean/nilai rata-rata empirik berada dibawahnya maka kepercayaan diri tergolong rendah.

Selanjutnya untuk variabel kecemasan, apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana mean/nilai rata-rata hipotetik ditambah SD dan nilai mean/nilai rata-rata empirik berada di atasnya maka kecemasan tergolong tinggi/baik. Apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana mean/nilai rata-rata hipotetik ditambah atau dikurang SD dan nilai mean/nilai rata-rata empirik berada diantaranya maka kecemasan tergolong sedang. Apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana mean/nilai rata-rata hipotetik dikurang SD dan nilai mean/nilai rata-rata empirik berada dibawahnya maka kecemasan tergolong rendah. Gambaran selengkapnya mengenai perbandingan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan mean/nilai rata-rata empirik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Kecemasan	5,038	67,5	75,54	Tinggi
Kepercayaan Diri	4,128	87,5	81,00	Rendah

Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa kecemasan pada atlet PB Indocafe Medan dinyatakan pada kategori sangat tinggi. Hal ini didasarkan pada nilai perbandingan kedua nilai (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri tergolong rendah karena nilai rata-rata hipotetik 87.5 lebih besar dari nilai rata-rata empirik 81,00, dan kecemasan tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 67.5 lebih kecil dari nilai rata-rata empirik 75,4.

Menurut Myslidayu (2018) menyatakan bahwa gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali seperti individu merasa khawatir yang berlebihan, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas, tangan dan kaki terasa dingin, tampak pucat, membesarnya pupil mata, sering buang air kecil berlebihan, sesak nafas, mual, diare, mengeluh sakit pada persendian, kadang disertai dengan gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan

Untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri dan kecemasan, maka dapat dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SD dari masing-masing variabel. Untuk variabel kepercayaan diri bilangan SD nya adalah 4,128, sedangkan untuk variabel kecemasan bilangan SD adalah 5,038. Perbandingan antara keduanya nilai rata-rata (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri tergolong rendah dan kecemasan tergolong tinggi dikarenakan mean hipotetik keduanya lebih kecil dari pada mean empirik.

Berdasarkan hasil dari peneliti terdahulu okeh rahma yunisa (2017) dengan judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti Di Kabupaten Serdang Bedagai subjek dalam penelitian ini berjumlah 65 orang. Hipotesis yang diajukan didalam penelitian ini berbunyi "Terdapat korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai".

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil Hipotesis yang diajukan diterima, artinya ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan, dimana $r_{xy} = -0,861$ dengan signifikan $p = 0.000 < 0,050$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,742$. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 74,2%. Berdasarkan perbandingan kedua nilai (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 87.5 lebih besar dari nilai rata-rata empirik 81,00, dan kecemasan tergolong tinggi karena nilai rata-rata hipotetik 67,5 lebih kecil dari nilai rata-rata empirik 75,54.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (Ed.). (2007). Mental Juara: Modal atlet Berprestasi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. Jurnal Penelitian Evaluasi Pendidikan Vol. 16, No. 1, 117-137.
- Angelis, B. (2002). Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Atkinson, R. L. (1983). Pengantar Psikologi. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2005). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chaplin, J. (2006). Kamus Lengkap Psikologi. Terjemahan Oleh Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Cox, R. (2002). Sport Psychology: Concepts and Applications. New York: MC Graw-Hill Companies.
- Davison, G. N. (2006). Psikologi Abnormal. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- dkk, S. G. (1989). Psikologi Olahraga. Jakarta: Gunung Mulia.
- Fatimah, E. (2006). Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Fatimah, E. M. (2012). Psikologi perkembangan : Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Ghufron, M. N. (2010.). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-ruzz Mewdia.
- Goleman, D. (2000). Kecerdasan Emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsah, S. (2008). Psikologi Perawatan. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- H.Barlow, D. (2002). Anxiety And Its Disorders (2nd ed). New York: The Guilford Press.
- Hadi, S. (2000). Metodologi Research. Yogyakarta: ANDI.
- Hakim, A. (2005). Kepercayaan Diri Pada Remaja. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hakim, T. (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Harsono. (1998). Coaching dan Aspek-apek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hartanti, Y. L. (2004). Aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional indonesia.

- Hastuti, S. &. (2016). *Blue Print Of My Life: Bahagia Dengan Profesiku*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irwanto. (2002). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Prenhalindo.
- Kartono, K. &. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kusumajati, D. A. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar di DKI Jakarta. *HUMANIORA* Vol. 2 No. 1, 58-65.
- Lauster, P. (1997). *Tes Kepribadian*. (Alih Bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Padesky & Greenberger. (2004). *Manajemen Pikiran* (Penerjemah: Margono, Y.B). Bandung: Kaifa
- Perry, M. (2003). *Confidence Booster Pendongkrak Kepercayaan Diri*, Di terjemahkan oleh: Aditya Suharmoko. Jakarta: Erlangga.
- Putri, Y. (2007). Hubungan antara intimasi pelatih - atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencak silat Indonesia (IPSI) Semarang. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Rakhmat, J. (1991). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Di terjemahkan oleh: Mien Joebha. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Santrock, J. (2002). *Remaja*. (Ed.2). Jakarta: Erlangga.
- Satiadarma, M. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Singarimbun, M. &. (1989). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: LP3ES.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi.
- Weinberg, R. &. (2015). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. America: Human Kinestics.
- Saputra, Febriandy Tri. "Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan menghadapi Pertandingan pada Siswa SKOI di Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2.4 (2014).
- Rachmawati, Lina Putri, Suci Murti Karini, and Aditya Nanda Priyatama. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS)." *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa* 4.4 Mar (2016).
- Wahyuni, Sri. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1.4 (2013).
- Triana, Jessi, Sapto Irawan, and Yustinus Windrawanto. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018." *Psikologi Konseling* 15.2 (2018).
- Winarni, Reny. "Kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa." *Cognicia* 1.2 (2013).