

**PERBEDAAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN
DITINJAU DARI STRATEGI COPING PADA ATLET ATLETIK**

SKRIPSI

Diajukan Sebagian Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Defi Septiarema

182303041

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2022

PENGESAHAN

**PERBEDAAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN
DITINJAU DARI STRATEGI COPING PADA ATLET ATLETIK**

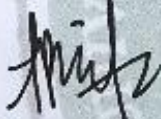
Diajukan Oleh:
DEFI SEPTIAREMA
NPM. 182303041

Telah dipertahankan dan disahkan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan sah
Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal :

Mengesahkan,

Ketua Penguji,



Arini Mifti Jayanti, M. Psi., Psikolog

Pembimbing,



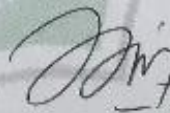
Putri Pusvitasari, M. Psi., Psikolog

Anggota Penguji 1,



Muhammad Erwan Syah, M. Psi., Psikolog

Anggota Penguji 2,



Putri Pusvitasari, M. Psi., Psikolog



Dian Juliarti Batam. S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPM: 2019. 13. 0137

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Defi Septiarema
NPM : 182303041
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul Skripsi : Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Ditinjau Dari Coping Stres Pada Atlet Atletik

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya tulis ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah dalam penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan unutm menyerahkan hak cipta penilaian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian, surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 29 Agustus 2022



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shawalat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah SAW beserta keluarganya. sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan proposal skripsi dengan judul “Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Ditinjau Dari Strategi Coping Pada Atlet Atletik”. Proposal skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan program Sarjana Program Studi Fakultas Ekonomi dan Sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Di dalam proses penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dukungan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wata’ala atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Dr. Drs. Djoko Susilo, ST, MT., IPU. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S. Si., MM selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Dian Juliarti Bantam, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Ibu Putri Pusvitasari, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen Pembimbing skripsi yang telah bersedia menyediakan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan arahan.
6. Orang tua penulis yang telah mendoakan dan memberi semangat, dan nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
7. Bapak Sutoro S.Pd selaku pelatih atletik yang telah mengizinkan kepada mahasiswa untuk melaksanakan penelitian.
8. Bapak/ ibu dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk menguji, membimbing dan mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi ini agar menjadi lebih baik.
9. Seluruh dosen program studi psikologi fakultas ekonomi dan sosial Universitas Jendral Achmad Yani yang telah memberikan ilmu, bimbingan serta pengalaman yang telah dibagikan kepada penulis.
10. Seluruh staf dan karyawan perpustakaan fakultas ekonomi dan sosial Universitas Jendral Achmad Yani yang telah memberikan informasi dan arahnya dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Terimakasih penulis ucapkan kepada seluruh teman-teman prodi psikologi angkatan 2018 yang selalu kompak dan solid yang telah memberikan dukungannya.
12. Semua pihak yang tidak dapat disembuhkan satu persatu yang telah memberikan dukungannya. Semoga Allah membalas semua kebaikan dan melancarkan segala urusannya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tugas ini. Semoga proposal skripsi ini dapat memberikan hal yang bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca dan khususnya bagi penulis juga.

Bantul, 16 Juni 2022

Penulis,



Defi Septiarema

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| INTISARI | xi |
| ABSTRAK | xii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Penelitian | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 6 |
| C. Manfaat Penelitian | 6 |
| D. Keaslian Penelitian..... | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 11 |
| A. Landasan Teori..... | 11 |
| B. Dinamika Psikologis | 24 |
| C. Hipotesis | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 29 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 29 |
| B. Definisi Operasional..... | 29 |
| C. Subjek Penelitian..... | 30 |
| D. Metode Pengumpulan Data | 31 |
| E. Metode Analisis Data | 33 |
| F. Kredibilit | 35 |
| G. Rancangan Penelitian | 36 |
| BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN..... | 38 |
| A. Orientasi Kancah Dan Persiapan..... | 38 |

| | |
|---|-----------|
| B. Persiapan Penelitian | 39 |
| C. Laporan Pelaksanaan Penelitian..... | 42 |
| D. Hasil Penelitian | 42 |
| E. Pembahasan..... | 51 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 56 |
| A. Kesimpulan | 56 |
| B. Saran..... | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| LAMPIRAN..... | 61 |

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 <i>Blue Print Skala Kecemasan Bertanding</i> | 32 |
| Tabel 3.2 <i>Blue Print Skala Strategi Coping</i> | 32 |
| Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala Kecemasan Bertanding Setelah Uji Coba | 40 |
| Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala Strategi Coping Setelah Uji Coba | 41 |
| Tabel 4.3 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia..... | 43 |
| Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin | 43 |
| Tabel 4.5 Mean Hipotetik dan Mean Empirik Skala Kecemasan | 44 |
| Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Kecemasan Bertanding..... | 44 |
| Tabel 4.7 Mean Hipotetik dan Mean Empirik Skala Strategi Coping | 45 |
| Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Strategi Coping | 45 |
| Tabel 4.9 Jumlah Dan Presentase Strategi Coping | 46 |
| Tabel 4.10 Jumlah Dan Presentase Strategi Coping | 47 |
| Tabel 4.11 Deskripsi Data Skor Kecemasan Bertanding | 48 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas | 49 |
| Tabel 4.13 Hasil Uji Homogenitas..... | 50 |
| Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis | 51 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1.1 Bagan Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan ditinjau Dari Strategi Coping pada Atlet Atletik..... | 28 |
| Gambar 4.1 Grafik Posisi Mean Tiap Kelompok..... | 48 |

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Skala Kecemasan Bertanding | 62 |
| Lampiran 1 Skala Kecemasan Bertanding | 64 |
| Lampiran 3 Data Perhitungan <i>Aiken's V</i> Kecemasan Bertanding..... | 67 |
| Lampiran 4 Data Perhitungan <i>Aiken's V</i> Strategi Coping | 68 |
| Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Kecemasan Bertanding | 70 |
| Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Strategi Coping | 73 |
| Lampiran 7 Data Try Out Uji Coba Kecemasan Bertanding | 79 |
| Lampiran 8 Data Try Out Uji Coba Strategi Coping | 80 |
| Lampiran 9 Reliabilitas Dan Validitas Uji Coba Skala Kecemasan Bertanding | 83 |
| Lampiran 10 Reliabilitas Dan Validitas Uji Coba Skala Strategi Coping | 84 |
| Lampiran 11 Skala Problem Focused Coping..... | 86 |
| Lampiran 12 Skala Emotion Focused Coping | 88 |
| Lampiran 13 Deskripsi Data Penelitian | 90 |
| Lampiran 14 Normalitas | 91 |
| Lampiran 15 Uji Homogenitas..... | 92 |
| Lampiran 16 Uji Daya Beda Pemilihan Jenis <i>Strategi Coping</i> | 93 |
| Lampiran 17 Uji Hipotesis | 94 |
| Lampiran 18 Jadwal Penelitian | 95 |
| Lampiran 19 Kartu Bimbingan | 96 |
| Lampiran 20 Hasil Cek Plagiarisme | 97 |