

**PERBEDAAN KECEMASAN ATLET LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN PADA MAHASISWA
UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

Eko Wahyu Nurdiansyah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: ekonurdiansyah@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan kecemasan antara atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *purposive sampling*. Subyek penelitian berjumlah 80 orang mahasiswa dan mahasiswi aktif. Alat ukur penelitian menggunakan skala kecemasan. Analisis data menggunakan *independent sample t-test*. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan koesioner dengan skala psikologi tentang kecemasan. Skala yang dibuat disusun berdasarkan teori dari variabel dan dianalisis dengan menggunakan software IBM SPSS 24 for windows. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan antara atlet laki-laki dan atlet perempuan, pada sampel penelitian ini yang dibuktikan dengan nilai signifikansi 1,000 ($p>0,05$)

Kata kunci: kecemasan, mahasiswa, atlet

Abstract

This study aims to determine the differences in anxiety between male and female athletes in the Student Activity Unit of the State University of Surabaya. This study used quantitative approach with purposive sampling method. The research subjects were 80 active students. The instrument used The anxiety scale. Data analysis used independent sample t-test. The research instrument in this study used a questionnaire with a psychological scale about anxiety. The scale based on the theory of the variables and analyzed using IBM SPSS 24 software for windows. This study shows that there is no significant difference in anxiety between male athletes and female athletes, in the sample of this study as shown by a significance value of 1,000 ($p>0.05$).

Keywords : Anxiety, student, athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Menurut Giriwijoyo (2005) olahraga adalah suatu serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Melalui berolahraga secara teratur dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh manusia, olahraga juga merupakan aktivitas yang dapat melatih tubuh manusia tidak hanya secara fisik tetapi juga secara mental.

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat

membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani.

Aktifitas olahraga terkandung banyak nilai, disamping orang yang melakukan kegiatan olahraga memiliki tujuan seperti untuk kesehatan, kesenangan dan pengisi waktu luang, adalah juga secara universal dalam olahraga melekat nilai-nilai perjuangan, kepeloporan, kerjasama, persaingan, respek, komunikasi integrasi, ketahanan fisik dan daya tahan mental, kebersamaan, sikap responsif, kepemimpinan dan pengambilan keputusan, kejujuran dan sportifitas, dan lain-lain (Kemenpora, 2017).

Ruang lingkup olahraga terdiri atas olahraga individual dan olahraga beregu. Olahraga individual adalah olahraga yang dilakukan sendirian, dan olahraga

beregu merupakan olahraga yang dilakukan oleh beberapa orang dalam satu tim (Syah dan Jannah, 2021)

Untuk menjadi seorang atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal maka terdapat beberapa faktor yang dibutuhkan diantaranya kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding sehingga menyebabkan atlet merasa cemas (Komarudin : 2015).

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologi yang identic dengan perasaan negatif. Kecemasan dapat timbul kapan saja dan salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama (Jannah, 2016). Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh atlet sebagai kondisi emosi negative yang harus meningkat sejalan dengan penilaian atlet atas situasi pertandingan resmi. Gunarsa (2008) merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang menyebabkan gangguan tubuh seperti kelelahan, merasa tidak berdaya dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Jannah (2016) yang mengatakan bahwa kecemasan bawaan adalah bagian dari kepribadian yang bersifat relatif menetap. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress Menurut Weinberg dan Gould (2007:79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negative yang ditandai dengan gugup, khawatir dan ketakutan dan terkait dengan atau kegairahan pada tubuh. Spielberger (dalam Amir 2012) menjelaskan kecemasan olahraga sebagai perasaan takut mengalami kegagalan atau kekalahan. Menurut Jannah (2017) kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh situasi yang mengancam.

Anshel (dalam Satiadarma, 2010) mendefinisikan kecemasan olahraga sebagai perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak diinginkan dan tidak menyenangkan akan terjadi. Menurut Hawari (2011) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal. Menurut Kalkan (2017) kecemasan didefinisikan sebagai antisipasi bahaya masa depan atau kesialan seseorang, disertai emosi yang

negatif yang kuat dan gejala stress. Menurut Kesuma dan Jannah(2015) mendefinisikan kecemasan olahraga sebagai reaksi emosi negative atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan rangsangan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Dikehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan juga kegelisahan (Ozen,2018)

Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet, antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelenturan, dan koordinasi. Untuk mengatasi ketegangan diluar arena pertandingan dengan cara visualisasi dan relaksasi ditempat yang tenang, atlet dapat mendengarkan musik kegemarannya, latihan pernafasan untuk menstabilkan denyut jantung dan memusatkan perhatian.

Kecemasan akan datang ketika tekanan dari luar maupun dari dalam setiap personal atlet. Faktor dari luar yang bisa menyebabkan atlet merasa cemas salah satunya yaitu tekanan dari pihak pelatih, *supporter* maupun tim, hal tersebut mampu mendatangkan kecemasan pada diri atlet yang bisa menghambat penampilan terbaik atlet tersebut. Faktor dari dalam atlet yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan salah satunya yaitu adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi (Gunarsa : 2008). Seperti diketahui bahwa pikiran negatif sebelum bertanding, memikirkan hal-hal yang tidak positif untuk menghadapi pertandingan mampu menyebabkan atlet merasa cemas (Alwisol, 2004)

Perbedaan tingkat kecemasan juga dialami menurut jenis kelamin antara laki-laki dan wanita. Berkaitan dengan kecemasan laki-laki dan wanita (Myers,1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki lebih bisa eksploratif dan aktif dibandingkan wanita yang lebih sensitif, laki juga memiliki rasa lebih rileks dibandingkan wanita. (Smith,1968) mengungkapkan bahwa wanita lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan seperti mudah mengeluarkan air mata, kurang sabar dan merasa mudah cemas daripada laki-laki. (Leary, 1983) menyatakan bahwa wanita memiliki skor tingkat kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki

Spielberger (Gunarsa, 2008) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Hustada (2010) mengemukakan bahwa kecemasan

dibagi menjadi dua kategori yaitu *State anxiety* dan *Trait anxiety*. *State anxiety* adalah kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, ketakutan ini terjadi tidak proposional dalam situasi tertentu, dan sifatnya hanya sementara. Misalnya menjelang pertandingan. *Trait anxiety* adalah kecemasan yang lebih menetap dan menyebar ke berbagai aspek kehidupan individu. Kecemasan ini dirasakan atlet karena atlet tersebut tergolong sebagai pencemas. *American Psychological Association* (APA) menjelaskan kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang muncul ketika individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang pikiran yang membuat individu merasa khawatir disertai respon fisik (termasuk jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah) (Fitria & Ifdil, 2020). Woodman & Hardy (dalam Singer, dkk., 2001) menjelaskan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet, yaitu pelatih

Atlet menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia/KBBI (2008) atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 7, olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.

Menurut Cox (2002) atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa atlet adalah seseorang yang melakukan latihan olahraga untuk mendapatkan kekuatan badan, daya kecepatan, dan ketangkasan dalam menghadapi pertandingan atau perlombaan untuk mencapai suatu prestasi

Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku segingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. (Gunarsa, 2008) menyatakan beberapa pertanda atlet yang mengalami ketegangan adalah sebagai berikut : bibir yang berkatup sehingga sulit berbicara, sakit perut, panas badan meninggi, buang air besar atau diare mudah tersinggung tidak bisa tidur, menyendiri dari pelatih ataupun teman-temannya.

Akibat-akibat yang ditimbulkan karena kecemasan

yang dialami atlet antara lain : denyut jantung lebih cepat, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gangguan pencernaan, rasa gugup, kekhawatiran gangguan psikologis.

Berdasarkan pada uraian rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui Perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan pengumpulan data, instrumen penelitian, dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik, tujuan dari penelitian kuantitatif adalah menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015). Dikarenakan penelitian ini hanya berlaku pada subjek-subjek tertentu, jumlah populasi yang tidak pasti serta terbatasnya subjek yang sesuai dengan kriteria populasi, maka teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya dengan menggunakan google form berbentuk kuesioner. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan kuisisioner skala psikologi tentang kecemasan.

Menurut Arikunto (2010), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Subjek pada penelitian ini berjumlah 80 orang yang terdiri dari 40 orang mahasiswa laki-laki yang menjadi atlet di ukm dan 40 orang mahasiswa perempuan yang menjadi atlet di ukm.

Teknik sampling yang digunakan menggunakan *purposive sampling* dengan dengan kriteria sebagai Atlet laki-laki anggota UKM olahraga Universitas Negeri Surabaya dan Atlet perempuan anggota UKM olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah data dokumentasi untuk mengetahui subjek masih mahasiswa aktif dan mahasiswa anggota UKM olahraga Unesa.

Persiapan instrumen penelitian juga melibatkan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa ini instrumen yang digunakan dapat menghasilkan data yang reliabel atau memiliki hubungan yang kuat. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menghasilkan *Koefisien cronbach's alpha* untuk variabel kecemasan sebesar 0,875.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *independent sampel t-test*. Sebelum dilakukan uji prasyarat apakah data tersebut homogen dan normal, yaitu menggunakan uji normalitas dengan hasil 0,006 dan homogenitas dengan hasil 1,000. Analisis data menggunakan *Independent Sampel T-Test* untuk membandingkan antara kecemasan dari mahasiswa atlet laki-laki dan mahasiswa atlet perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebaran data pada variabel kecemasan atlet memiliki distribusi normal atau tidak dapat diketahui melalui uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan *kolmogrov-smirnov* menggunakan *software SPSS 24.0 for windows*. Apabila nilai signifikansi dari data yang diperoleh lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data dikatakan berdistribusi normal. Sebaliknya apabila nilai signifikansi dari data yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2010).

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *kolmogorof-smirnov* terlihat nilai signifikansi nilai kecemasan sebesar 0,006. Karena nilai signifikansi yang dihasilkan pada nilai kecemasan lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada nilai kecemasan dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui bahwa dua kelompok yang datanya berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama, yaitu antara kelompok atlet laki-laki dan atlet perempuan. Varian adalah angka-angka yang menunjukkan suatu ukuran variabelitas yang cara menghitungnya dengan jalan mengkuadratkan standar deviasinya saja. Asumsi homogenitas dinyatakan tidak terpenuhi atau tidak homogen jika nilai ($p < 0,05$). Dikatakan kelompok tersebut sama atau homogeny jika nilai ($p > 0,05$). Berikut hasil uji homogenitas pada penelitian ini

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *homogeneity* dari variabel kecemasan pada mahasiswa atlet laki-laki dan perempuan. Dapat disimpulkan bahwa signifikansi 1,000 dengan $p > 0,05$ berarti homogen. Tujuan dilakukan uji hipotesis ini adalah untuk mengetahui hasil dari pengukuran data yang memiliki asumsi parametrik. Uji hipotesis ini menggunakan teknik *independent sample t-test* dengan bantuan SPSS 24.00 *for windows*. Berikut merupakan hasil dari *independent sample t-test* untuk menguji hipotesis pada penelitian ini:

Berdasarkan Hasil uji *independent sampel t-test* pada table diatas diketahui bahwa nilai T hitung pada hasil kecemasan sebesar 0,000 dengan nilai signifikansi sebesar 1,000. Nilai T table dengan taraf signifikansi 5% dan $df = 78$ adalah 0,677. Karena nilai T hitung $< T$ table ($0,000 < 0,677$) dan nilai signifikansi $1,000 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil kecemasan pada atlet laki-laki dan atlet perempuan. Nilai rata-rata hasil kecemasan pada atlet laki-laki sebesar 66,5 dan atlet perempuan sebesar 62,2.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kecemasan pada atlet laki-laki dan atlet perempuan, sehingga penelitian ini membuktikan pada atlet laki-laki dan atlet perempuan kedua kelompok tersebut tidak memiliki kecenderungan pada kecemasan yang dimiliki oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan

Penelitian ini hanya membuktikan bahwa antara kecemasan yang dialami oleh mahasiswa laki-laki yang menjadi atlet dan mahasiswa perempuan yang menjadi atlet tidak memiliki perbedaan kecemasan. Sehingga subjek penelitian tidak memiliki kecenderungan dalam perbedaan kecemasan yang dialaminya, pada dasarnya setiap individu memiliki kecenderungan tingkat kecemasan yang berbeda-beda hal itu dapat berdampak berbeda kepada setiap individu dan hal apa saja yang dialami setiap individu ketika menghadapi kecemasan. Hal ini juga seperti yang dikatakan oleh Lalu Gigir (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan, karena tidak memiliki signifikansi antara atlet laki-laki dan perempuan secara umum atlet yang berada dalam satu bidang olahraga atau berbeda bidang olahraga itu memiliki kecemasan yang sama.

Kecemasan ini dirasakan oleh atlet dikarenakan dia memiliki rasa khawatir dalam dirinya yang berakibat pada mental bertanding serta performanya akan menurun ketika ada rasa khawatir dan takut dalam diri. Kecemasan yang dialami oleh atlet biasanya seperti kecemasan ketika menghadapi lawan yang lebih senior ataupun juga bisa dengan lawan yang lebih jago hal itu akan mengakibatkan rasa takut diawal pertandingan serta akan membuat atlet tersebut merasa kalah dan *down* sebelum bertanding.

Kecemasan ini juga bisa berakibat pada faktor psikologis atlet yang awalnya dia tenang dan *relax* maka akan menjadi takut dan mempengaruhi performanya yang berakibat dia bisa tidak maksimal dalam bertanding. Atlet biasanya mengalami kecemasan seperti sorakan penonton yang banyak lalu atlet

diberikan ejekan oleh lawannya yang berakibat pada performanya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet seperti takut gagal sebelum bertanding, takut cedera ketika didalam lapangan, takut mendapatkan sentuhan fisik dari lawan yang lebih kuat serta juga karena takut tidak bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik serta adanya rasa takut gagal dalam bertanding hal itu yang menyebabkan adanya kecemasan dalam diri atlet (Jannah *et al.*, 2019).

Biasanya atlet laki-laki lebih mengalami kecemasan ketika dia mengalami cedera yang mudah kambuh, lalu juga sentuhan fisik yang lebih kuat lawannya akan mengakibatkan dirinya merasa kalah hal itu juga biasanya juga dialami oleh atlet perempuan ketika bertanding ataupun juga sebelum bertanding, kecemasan ini sangatlah berpengaruh pada performa setiap atlet entah berbeda jenis kelamin. Contohnya diawal latihan atlet laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan yang bagus lalu ketika dalam pertandingan yang resmi dia mengalami kecemasan akibat dari penonton yang banyak serta atlet akan mengalami penurunan performa ketika bertanding nanti rasa takut akan gagal menyelesaikan pertandingan dengan baik serta rasa takut itu kan mempengaruhi mental serta psikologi dan fisik atlet, hal itu yang dikhawatirkan atlet ketika bertanding di pertandingan resmi.

Berdasarkan dari pembahasan yang disampaikan diatas dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan kecemasan antara atlet laki-laki dan perempuan yang berada dalam satu unit kegiatan mahasiswa (ukm) di Universitas Negeri Surabaya. Kecemasan yang dialami oleh atlet laki-laki dan perempuan rata-rata sama yang disebabkan oleh beberapa faktor diantara lain takut tidak bisa menyelesaikan pertandingan dengan bagus, lalu sentuhan fisik yang keras akan berakibat pada cedera, serta adanya rasanya takut sebelum bertanding ketika bertemu lawan yang lebih senior atau lebih hebat. Kemungkinan yang lain bisa dikarena atlet setelah membaca koesioner yang diberikan peneliti jadi lebih memahami kecemasan apa saja yang atlet alami lalu juga adanya respon yang berbeda dengan yang atlet alami ketika di pertandingan.

Peneliti masih menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penelitiannya, dan kemungkinan bisa dilakukan penelitian lebih khusus serta lebih mendalam terkait penelitian selanjutnya, sehingga peneliti berharap kajian tentang kecemasan dalam diri atlet dapat lebih diperjelas serta mengkaji lebih mendalam untuk penelitian selanjutnya. Penelitian serta studi tentang kajian ini lebih mendalam akan memberikan

pemahaman lebih tentang kecemasan yang dialami oleh atlet.

Simpulan

Berdasarkan hasil data analisis tentang variabel kecemasan atlet laki-laki dan atlet perempuan menggunakan uji *independent sampel t-test* pada table diatas diketahui bahwa nilai T hitung pada hasil kecemasan sebesar 0,000 dengan nilai signifikansi sebesar 1,000. Nilai T table dengan taraf signifikansi 5% dan $df = 78$ adalah 0,677. Karena nilai T hitung $< T$ table ($0,000 < 0,677$) dan nilai signifikansi $1,000 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil kecemasan pada atlet perempuan dan atlet laki-laki. Nilai rata-rata hasil kecemasan pada atlet laki-laki sebesar 66,5 dan atlet perempuan sebesar 62,2.

Berdasarkan hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kecemasan pada atlet laki-laki dan atlet perempuan, sehingga penelitian ini membuktikan pada atlet laki-laki dan atlet perempuan kedua kelompok tersebut tidak memiliki kecenderungan pada kecemasan yang dimiliki oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, ada beberapa saran yang diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian dan proses penelitian. Peneliti dapat memberikan informasi mengenai kecemasan yang dialami oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan yang akan berpengaruh terhadap performa atlet ketika dalam pertandingan. Sehingga dapat mengatasi rasa kecemasan dalam diri atlet.

Bagi Institusi Penelitian dapat memberikan informasi mengenai kecemasan yang dialami oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan dalam unit kegiatan mahasiswa (ukm) yang berada di Universitas Negeri Surabaya, terutama kepada ketua unit kegiatan mahasiswa agar mengetahui cara mengatasi kecemasan yang dialami oleh atlet agar tidak mempengaruhi performa dari atlet.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya menekankan pada kecemasan atlet laki-laki dan atlet perempuan pada unit kegiatan mahasiswa (ukm), jadi bagi peneliti selanjutnya bisa meneliti lebih mendalam tentang kecemasan setiap individu atau bahkan bisa meneliti tentang kecemasan kelompok olahraga serta penambahan subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. (1): 325-347.
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Application*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc
- Gilas, L.G. (2018). Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga pada Atlet Unit Kegiatan (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, Vol.6, No. 1
- Griwijoyo, S. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung: ITB Press.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga, Teori, Pengukuran dan Latihan Mental*. Surabaya : Unesa Press.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 8 (1)., 56-60
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D.K., Umanallo, M.C.B. (2019) Managing Cognitive Anxiety Through Expressive Writing In Student-Athletes. *International Journal Of Scientific & Technology Research*. 8 (10), 1615-1618.
- Jannah, M., Laksmiwati, H., Nurchayati, Dewi, D. K., & Darmawanti, I. (2020). *Kecemasan dan Musik 8D*. Banten: CV. AA. Rizky
- Kemenpora. (2017). *Laporan Kinerja Kementrian Pemuda dan Olahraga RI 2017*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga
- Kesuma, F.F.W. & Jannah, M. (2015). Pengaruh *Self Talk* Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3 (3), 1-5.
- Komarudin (2015), *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*, Bandung :Rosda.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara
- Myers, E.G. (1983). *Social Psychology*. Tokyo: McGraw Hill.
- Nurfatwa, A.W.(2012). Profil Kemampuan Fisik Atlet Bola Voli Kelompok Usia 16-18 Tahun. Diakses a-research.upi.edu/operator/upload/s_kor_0800752_chapter1.pdf pada tanggal 03 Juni 2021
- Rachmaningdiah, E.N dan Jannah, M. (2016). Pengaruh Pelatihan Otogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Universitas Negeri Surabaya, Vol. 6, No.2, 107-112.
- Sabila, J.I. dan Jannah, M. (2017). Intimasi Pelatih-Athlet dan Kecemasan Bertanding pada Atlet Bola Voli Putri. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 123-128
- Soliha, H. dan Jannah, M. (2021). Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Ibu dari Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 8 (5), 239-248.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G*. Bandung: Alfabeta
- Weinberg, R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of Sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics