

**TINGKAT KECERDASAN EMOSI, MOTIVASI, EFIKASI DIRI, DAN
KECEMASAN SAAT BERTANDING ANGGOTA UKM
BULUTANGKIS UNIVERSITAS
NEGERI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:

Arinta Gilda Amadea

NIM 17603141011

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECERDASAN EMOSI, MOTIVASI, EFIKASI DIRI, DAN
KECEMASAN SAAT BERTANDING ANGGOTA UKM
BULUTANGKIS UNIVERSITAS
NEGERI YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Arinta Gilda Amadea
NIM. 17603141011

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 20 Desember 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Sigit Nugroho, S. Or., M.Or.
198009242006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306262008121002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arinta Gilda Amadea

NIM : 17603141011

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Tingkat Kecerdasan Emosi, Motivasi, Efikasi Diri, dan Kecemasan saat Bertanding Anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2022

Yang Menyatakan



Arinta Gilda Amadea

NIM. 17603141011

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kecerdasan Emosi, Motivvaasi, Efikasi Diri dan Kecemasan saat Bertanding Anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta” disusun oleh Arinta Gilda Amadea, NIM 17603141011 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 28 Desember 2021.

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		30/12-2021
Dr. Sulistiyono, M.Pd. Sekretaris		30/12-2021
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. Anggota		30/12-2021

Yogyakarta, 30 Desember 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

MOTTO
SELAMANYA AKAN DALAM KESUSAHAN JIKA TIDAK PERNAH
BERUSAHA DAN MENCoba
(PENULIS)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri. Terimakasih untuk diri saya yang sudah mau untuk diajak bekerja sama, melawan ego dalam masa penyusunan tugas akhir.
2. Untuk orang-orang yang bertanya “kapan wisuda”
3. Terimakasih untuk orang tua yang selalu mendoakan yang terbaik.
4. Terimakasih untuk adik saya Sekar Laras Maudaningtyas karna sudah mau menemani mengerjakan kemanapun.

**TINGKAT KECERDASAN EMOSI, MOTIVASI, EFIKASI DIRI, DAN
KECEMASAN SAAT BERTANDING ANGGOTA UKM
BULUTANGKIS UNIVERSITAS
NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh:

Arinta Gilda Amadea
17603141011

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. subjek penelitian ini adalah anggota UKM Bulutangkis yang berjumlah 43 orang. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi anggota UKM Bulutangkis UNY berada pada kategori sedang sebesar 41.86%. Hasil tingkat motivasi berada pada kategori rendah sebesar 39.53%. Hasil tingkat efikasi diri berada pada kategori sedang sebesar 32.55%. Hasil tingkat kecemasan berada pada kategori kategori sedang sebesar 39.53%.

Kata kunci: kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, kecemasan, anggota UKM.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas bantuan-Nya yang telah mempermudah penulis dalam penulisan skripsi yang berjudul “Tingkat Kecerdasan Emosi, Motivasi, Efikasi Diri, Dan Kecemasan Saat Bertanding Anggota UKM Bulutangkis UNY” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. Ketua Jurusan Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. Selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah membantu memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir skripsi.
5. Pembina UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
6. Seluruh Anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu kelancaran penelitian ini.
7. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak yang membantu kelangsungan penelitian ini.

Penulis menyadari tugas akhir ini masih jauh dari sempurna baik penyusunan maupun penyajiannya dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi

kebaikan karya ilmiah ini dan menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Januari 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Arinta' with a stylized flourish extending to the right.

Arinta Gilda Amadea

NIM. 17603141011

DAFTAR ISI

Halaman

TUGAS AKHIR SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Kecerdasan Emosional	6
2. Motivasi	11
3. Efikasi Diri	17
4. Kecemasan.....	23
5. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Uiversitas Negeri Yogyakarta	26
B. Peneliltian yang Relevan.....	29

C.	Kerangka Berpikir	31
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	33
A.	Desain Penelitian.....	33
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	33
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	33
D.	Definisi Operasional Variabel.....	33
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
G.	Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A.	HASIL PENELITIAN.....	50
1.	Kecerdasan Emosi	56
2.	Motivasi.....	64
3.	Efikasi Diri	69
4.	Kecemasan.....	73
B.	PEMBAHASAN	76
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	83
A.	Kesimpulan	83
B.	Implikasi.....	83
C.	Keterbatasan Penelitian.....	83
D.	Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA		85

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Susunan Kepengurusan UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020.....	28
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	34
Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Kecerdasan Emosi	36
Tabel 4. Kisi-Kisi Motivasi.....	38
Tabel 5. Kisi-Kisi Efikasi Diri	39
Tabel 6. Kisi-kisi Angket Kecemasan.....	40
Tabel 7. Kisi-Kisi Kecerdasan Emosi setelah Uji Validitas	41
Tabel 8. Kisi-Kisi Motivasi Setelah Uji Validitas	44
Tabel 9. Kisi-Kisi Efikasi Diri Setelah Uji Validitas	46
Tabel 10. Kisi-Kisi Kecemasan Setelah Uji Validitas	47
Tabel 11. Kelas Interval	48
Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi.....	50
Tabel 13. Deskripsi Statistik Tingkat Motivasi.....	51
Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Efikasi Diri.....	51
Tabel 15. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan	52
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi.....	52
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi	53
Tabel 18. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Efikasi Diri.....	54
Tabel 19. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan	55
Tabel 20. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Diri.....	56
Tabel 21. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Mengenali Emosi Diri.....	57
Tabel 22. Deskripsi Statistik Faktor Mengelola Emosi	58
Tabel 23. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Mengelola Emosi	59
Tabel 24. Deskripsi Statistik Faktor Motivasi Diri	60
Tabel 25. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Motivasi Diri.....	61

Tabel 26. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Orang Lain	62
Tabel 27. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Mengenali Emosi Orang Lain	63
Tabel 28. Deskripsi Statistik Faktor Tanggungjawab Pribadi	64
Tabel 29. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Tanggung Jawab Pribadi.....	65
Tabel 30. Deskripsi Statistik Faktor Membutuhkan Umpan Balik	66
Tabel 31. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Membutuhkan Umpan Balik.....	67
Tabel 32. Faktor Mempertimbangkan Resiko/Kesulitan	68
Tabel 33. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Mempertimbangkan Resiko/Kesulitan.	68
Tabel 34. Deskripsi Statistik Faktor Magnitude	70
Tabel 35. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Magnitude	70
Tabel 36. Deskripsi Statistik Faktor Strength	71
Tabel 37. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Strength	72
Tabel 38. Deskripsi Statistik Faktor Intrinsik	73
Tabel 39. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Intrinsik	73
Tabel 40. Deskripsi Statistik Faktor Ekstrinsik.....	75
Tabel 41. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Ekstrinsik	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Anggota UKM Bulutangkis UNY	53
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Motivasi Anggota UKM Bulutangkis UNY.....	54
Gambar 4. diagram batang tingkat efikasi diri anggota UKM Bulutangkis UNY	55
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Anggota UKM Bulutangkis UNY.	56
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Mengenali Emosi Diri	58
Gambar 7. diagram batang faktor mengelola emosi	60
Gambar 8. Diagram Batang Faktor Motivasi Diri	62
Gambar 9. Diagram Batang Faktor Motivasi Diri	64
Gambar 10. Diagram Batang Faktor Tanggung Jawab Pribadi	66
Gambar 11. Diagram Batang Faktor Membutuhkan Umpan Balik	68
Gambar 12. Diagram Batang Faktor Mempertimbangkan Resiko/Kesulitan	69
Gambar 13. Diagram Batang Faktor Magnitude.....	71
Gambar 14. Diagram Batang Faktor Strength.....	73
Gambar 15. Diagram Batang Faktor Intrinsik.....	74
Gambar 16. Diagram Batang Faktor Ekstrinsik	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulutangkis adalah olahraga yang dapat dikatakan terkenal dalam masyarakat atau masyarakat. Olahraga ini menarik minat dari semua umur mulai dari anak-anak, orang tua, hingga lansia, baik pria maupun wanita. Bulutangkis dapat dimainkan di luar ruangan guna untuk rekreasi atau hanya untuk mengeluarkan keringat, maupun di dalam ruangan. Organisasi dunia bulutangkis bernama Badminton World Federation, disingkat BWF atau dalam Bahasa Indonesia adalah Federasi Bulutangkis Dunia. Organisasi ini didirikan pada tahun 1934. Sedangkan di Indonesia, organisasi untuk bulutangkis adalah Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia disingkat PBSI didirikan di Bandung pada tanggal 5 Mei 1951. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua bagian besar yang dipisahkan oleh net di tengah lapangan yang tergantung di tiang yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola untuk dipukul.

Bulutangkis adalah permainan yang tidak dipantulkan melainkan harus dimainkan diudara sehingga memerlukan gerakan reflek yang baik dan cepat serta membutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi. Kok pada permainan bulutangkis harus dipantulkan ke area lawan. Bulutangkis merupakan permainan yang banyak menggunakan kemampuan fisik dan taktik dengan gerakan yang cepat dan pukulan yang keras dilakukan dalam waktu beberapa detik diantara reli. Cara memegang raket, sikap berdiri, footwork atau gerakan kaki, dan cara memukul satelkok merupakan keterampilan dasar yang perlu diperhatikan dan harus dimiliki seorang pemain bulutangkis. Purnama (2010: 13) menyatakan “teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain: sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (*footwork*).”

Keterampilan bulutangkis diantaranya adalah cara memegang raket, teknik pukulan, gerakan kaki, sikap berdiri. Kaitannya dengan memukul *shuttlecocok*,

terdapat beberapa macam yaitu *service, lob, drive, netting, overhead, smash*. Saiful Arisanto (1990: 12) menyatakan bahwa teknik bulutangkis adalah suatu proses gerakan dalam praktek untuk menyelesaikan tugas pegangan raket yang sesuai, langkah kaki lincah, menerima bola dengan baik dan memukul bola dengan terarah. Keterampilan dasar memukul tersebut dapat dilakukan dengan cara *forehand* maupun *backhand*. Teknik tersebut dilakukan secara spontan pada saat bertanding. Dibutuhkan latihan yang tinggi dan diimbangi dengan refleks yang baik pula pada pemain agar dapat memilih gerakan yang tepat dalam memukul *shuttlecock* diwaktu yang sangat singkat. Seorang atlet diharapkan memiliki jasmani yang sehat, kuat, dan cerdas. Harapan tersebut akan tercapai apabila menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Latihan fisik selain harus rutin juga harus bervariasi dan menyenangkan. Bukan hanya sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan faktor psikis pemain. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik fisik-psikis. Apabila aspek psikis tersebut terganggu maka akan menyebabkan fisik juga ikut terganggu kemudian akan mengganggu keterampilan motorik.

Menurut Scroeter dan Bauersfeld pencapaian prestasi dan keterampilan bermain dalam olahraga dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal terdiri dari sarana prasarana dan peralatan olahraga dan system kompetisi. Faktor internal terdiri dari keadaan psikologis atlet, pemahaman taktik atau strategi, keterampilan teknik, kemampuan fisik dan keadaan kondisi tubuh. Diantara faktor psikologi yang mempengaruhinya adalah kecerdasan emosional atau Emotional Quotional (EQ), efikasi diri atau *self-efficacy*, motivasi dan kecemasan.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2007: 45). Lima dasar kemampuan dalam teori kecerdasan emosi menurut Daniel Goleman; 1) mengenali emosi diri; 2) mengelola emosi; 3) memotivasi diri sendiri; 4) mengenali emosi orang lain; 5) membina hubungan. Kecerdasan emosi juga dapat dipengaruhi oleh: a)

pengaruh faktor bawaan; b) pengaruh faktor lingkungan; c) stabilitas inteligensi; d) pengaruh faktor kematangan; e) pengaruh faktor pembentukan; f) minat dan pembawaan yang khas; dan g) kebebasan.

Orang sering menganggap bahwa yang penting adalah kecerdasan otak saja, mengesampingkan kecerdasan lainnya. Akan tetapi seiring berkembangnya zaman dan banyaknya penelitian yang dilakukan oleh para ahli menemukan bahwa IQ bukanlah satu satunya kunci seseorang dalam meraih keberhasilan dalam kehidupannya. Kondisi psikis berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek/ciri kepribadian yang baik pula (Mylsidayu 2004: 4). Kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, dan kecemasan juga turut andil dalam kesuksesan seseorang. Bagaimana seseorang dapat mengelola emosi dirinya sendiri juga orang lain. Memotivasi dirinya sendiri, memiliki kepercayaan untuk melakukan sesuatu atau efikasi diri (*self efficacy*). Serta mengelola kecemasan yang ada pada dirinya.

Menurut Bandura (Suseno 2012) efikasi diri adalah keyakinan individu atas kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hal. Seseorang dikatakan memiliki efikasi diri yang tinggi jika seseorang itu memahami sejauh mana kemampuannya dalam mengerjakan sesuatu. Sehingga dia dapat mengembangkan kemampuannya tersebut serta dapat mengetahui dimana kekurangannya untuk dapat ditutupi.

Kecemasan pada pemain tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu untuk permainan ganda putra/putri maupun ganda campuran. 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). Setiap orang pernah mengalami kecemasan terhadap sesuatu seperti dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut jatuh, takut ditinggalkan orang yang dicintai, dan masih banyak lagi kecemasan yang lain. Derajat kecemasan setiap orang berbeda-beda tergantung dari faktor yang menyebabkannya. Kecerdasan emosi akan membuat perbedaan dalam memberikan tanggapan terhadap konflik, ketidakpastian serta kecemasan (Patton,

2000: 47). Hal ini menunjukkan bahwa psikologis tersebut saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Penelitian Goleman (2000: 46) juga menyatakan bahwa faktor penentu kesuksesan seseorang adalah sebanyak 80% dari kecerdasan emosi dan 20% lainnya dari IQ (*Intelligence Quotien*).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, bahwa faktor psikologis sangat penting dalam olahraga, dalam hal ini yaitu kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, dan kecemasan setiap orang berbeda-beda setiap individunya, juga karena penelitian tentang psikologi olahraga masih kurang maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kecerdasan Emosi, Moivasi, Efikasi Diri, dan Kecemasan saat Bertanding Anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta”.

B Identifikasi Masalah

Bertitik tolak pada masalah yang diungkap pada latar belakang masalah, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kecerdasan emosi (EQ) anggota UKM Bulutangkis UNY
2. Belum diketahuinya tingkat motivasi pada anggota UKM Bulutangkis UNY
3. Belum diketahuinya tingkat efikasi diri pada anggota UKM Bulutangkis UNY
4. Belum diketahuinya tingkat kecemasan pada anggota UKM Bulutangkis UNY

C. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah diatas agar permasalahan ini tidak meluas diperlukan batasan masalah, perlu adanya batasan batasan agar ruang lingkup penelitian. Pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada “tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY”

D. Rumusan Masalah

Selain dengan batasan masalah diatas maka dapat disimpulkan rumusan permasalahan sebagai berikut: “tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, serta kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, serta kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY.

F. Manfaat Penelitian

Dari kegiatan penelitian yang dilakukan ini akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu keolahragaan khususnya pada psikologi olahraga. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, serta kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY. Selain itu juga sebagai masukan bagi perkembangan ilmu khususnya pada psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

Memberikan masukan kepada pelatih maupun atlet cabang olahraga bulutangkis tentang psikologi serta hubungannya dalam olahraga.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan

Kecerdasan merupakan kemampuan alami yang dimiliki oleh setiap manusia, namun memang dalam beberapa hal kecerdasan tersebut bisa diukur dengan instrumen tertentu. Kecerdasan sebagai sikap intelektual mencakup kecepatan memberikan jawaban, penyelesaian, dan kemampuan menyelesaikan masalah menurut Munzart (Agus Efendi, 2005: 81).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan

Seperti yang kita ketahui bahwa setiap individu memiliki tingkat inteligensi yang berbeda-beda. Adanya perbedaan tersebut dapat diketahui bahwa inteligensi dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut (Senjaya 2010)

1) Pengaruh Faktor Bawaan

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa individu-individu yang berasal dari satu keluarga, atau satu bersanak saudara, nilai dalam tes IQ mereka berkorelasi tinggi (+0,50), orang yang kembar (+0,90) yang tidak bersanak saudara (+0,20), anak yang diadopsi korelasi dengan orang tua angkatnya (+0,20).

2) Pengaruh Faktor Lingkungan

Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi. Oleh sebab itu ada hubungan antara pemberian makanan bergizi dengan inteligensi seseorang. Pemberian makanan bergizi ini merupakan salah satu pengaruh lingkungan yang amat penting selain guru, rangsang-rangsangan yang bersifat kognitif emosional dari lingkungan juga memegang peran yang amat penting, seperti pendidikan, latihan berbagai keterampilan, dan lain-lain.

3) Stabilitas Inteligensi dan IQ

Inteligensi bukanlah IQ. Inteligensi meruokan konsep umum tentang kemampuan individu, sedangkan IQ hanyalah hasil dari suatu tes unteligensi itu (yang notabnya hanya mengukur sebagai kelompok dari inteligensi) stabilitas inteligensi tergantung perkembangan organik otak.

4) Pengaruh Faktor Kematangan

Tiap organ dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Tiap organ (fisik maupun psikis) dapat dikatakan telah matang jika ia telah mencapai kesanggupan menjalankan fungsinya.

5) Pengaruh Faktor Pembentukan

Pembentukan ialah segala keasaan di luar diri seseorang yang memperngaruhi perkembangan inteligensi.

6) Minat dan Pembawaan yang Khas

Minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu. Dalam diri manusia terdapat dorongan-dorongan yang mendorong manusia berinteraksi dengan dunia luar.

7) Kebebasan

Kebebasan berarti bahwa manusia itu dapat memilih metode-metode yang tertentu dalam memecahkan masala-masalah. Manusia mempunyai kebebasan memilih metode, juga bebas dalam memilih msalah sesuai dengan kebutuhannya.

c. Pengertian Emosi

Emosi menurut Goleman (2005: 7) pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata emosi adalah *movere*, kata lerja dalam Bahasa Latin adalah menggerakkan atau bergerak. Kecenderungan bergerak menupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi memancing tindakan, emosi menjadi akar dorongan untuk bertindak terpisah dari reaksi-reaksi yang tampak di mata. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Anthony Dio Martin, 2003: 91) emosi di definisikan sebagai (1) luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu

singkat (2) keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis. Daniel Goleman (2002: 411) juga mengemukakan beberapa macam emosi, yaitu:

- 1) Amarah: beringas, mengamuk, benci
- 2) Kesedihan: pedih, muram, seram
- 3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir
- 4) Cinta: bahagia, gembira, riang
- 5) Jengkel: hina, jijik, muak.

Beberapa macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon tingkah laku terhadap stimulus yang ada. Nafsu juga merupakan contoh dari emosi. Nafsu apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan: nafsu memberikan pikiran, nilai dan kelangsungan hidup. Tetapi juga dengan mudah dapat tak terkendali, dan hal itu sering kali terjadi.

Jadi kesimpulan dari apa yang sudah disampaikan para ahli, bahwa emosi adalah sikap dari seseorang dalam menghadapi situasi tertentu biasanya terkait erat dengan aspek kognitif sebagai hasil persepsi terhadap situasi.

d. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2002: 512) kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan mengungkapkannya (*the appropriateness of emotional and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Goleman (2001: 39) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan. Kecerdasan emosi tidak ditemukan sejak lahir, namun didapatkan melalui proses pembelajaran. Menurut Goleman (2007: 267-282) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang, yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

Kecerdasan emosi mampu menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, sehingga mampu mengatur suasana hati dan memilah kepuasan. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosional yang baik dan akan lebih menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungan. Individu yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi memiliki keyakinan pada dirinya sendiri, penuh antusias, pandai memilah-milah, serta dapat menggunakan informasi untuk membimbing pikirannya mengambil keputusan yang tepat.

Nurdin (2009: 100) juga mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati.

e. Wilayah Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional terbagi dalam beberapa wilayah kemampuan yang membentuknya. Peter Salovey (Goleman 1999: 57) memaparkan lima wilayah kecerdasan emosional dan dapat digunakan untuk melihat bagaimana kecerdasan emosional. Kelima wilayah tersebut adalah:

1) Mengenali Emosi

Mengenali emosi diri adalah kesadaran diri yaitu tentang perasaan sewaktu perasaan terjadi. Kemampuan mengenali perasaan diri merupakan dasar kecerdasan emosional. Kesadaran ini berarti waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati. Individu yang sadar akan emosinya sendirinya umumnya mandiri dan yakin akan batas-batas yang dibangun, kesehatan jiwanya bagus dan cenderung berpendapat positif terhadap kehidupan. Dalam faktor mengenali diri ini terdapat tiga indikator, yaitu: (a) Mengenal dan merasakan emosi sendiri, (b) memahami sebab perasaan yang timbul, dan (c) mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan.

2) Mengelola Emosi

Mengelola emosi berarti mampu menanggapi perasaan agar perasaan terungkap dengan tepat. Pada intinya bukan menjauhi perasaan yang tidak menyenangkan agar selalu bahagia, namun tidak membiarkan perasaan berlangsung tak terkendali sehingga menghapus perasaan hati yang menyenangkan. Dalam aspek mengelola emosi ini, terdapat enam indikator, yaitu: (a) bersikap toleran terhadap frustrasi, (b) mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, (c) mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain, (d) memiliki perasaan positif dengan diri sendiri dan lingkungan, (e) memiliki kemampuan untuk mengatasi stress, (f) dapat mengurangi perasaan cemas dan kesepian dalam pergaulan.

3) Memotivasi Diri Sendiri

Mengatur emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal penting dalam memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri serta untuk bereaksi. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan. Orang yang mampu memotivasi diri sendiri adalah orang yang memiliki ciri-ciri mampu mengendalikan kecemasan, memiliki pola pikir yang positif, optimism, mampu mencapai keadaan flow yaitu keadaan ketika seseorang sepenuhnya terserap ke dalam apa yang sedang dikerjakannya, perhatiannya hanya terfokus pada apa yang sedang dikerjakannya serta kesadaran menyatu dengan tindakan (Goleman, 2000: 127). Dalam aspek memotivasi diri sendiri ini terdapat tiga indikator, yaitu: (a) mampu mengendalikan impuls, (b) bersikap optimis, dan (c) mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan.

4) Mengenali Emosi Orang Lain

Mengenali emosi orang lain merupakan kemampuan untuk membaca perasaan orang lain yang tampak melalui isyarat-isyarat yang terlihat dari orang tersebut. Ciri orang yang mampu mengenali emosi orang lain adalah mampu menunjukkan sikap empati. Seseorang yang memiliki empati yang tinggi lebih

mampu untuk menangkap tanda-tanda yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain. Dalam aspek mengenali emosi orang lain ini terdapat tiga indikator yaitu: (1) mampu menerima sudut pandang orang lain, (2) memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap orang lain, dan (3) mampu mendengarkan orang lain.

5) Membina Hubungan

Membina hubungan dengan orang lain adalah keterampilan untuk menjalin hubungan dengan orang lain yang merupakan kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Seseorang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang berhubungan dengan pergaulan interaksi dengan orang lain. Dalam aspek membina hubungan ini, terdapat Sembilan indikator yaitu: (1) memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain, (2) mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain dan (3) memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain, (4) memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya, (5) memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain, (6) dapat hidup selaras dengan kelompok, (7) bersikap senang berbagi dan berkerja sama, (8) bersikap dewasa dan toleran.

2. Motivasi

1) Pengertian Motivasi

Motivasi diambil dari kata latin yaitu *movere* yang artinya dorongan atau pemberian daya penggerak yang dapat menciptakan suatu kegairahan kerja seseorang agar mereka mau bekerja efektif, bekerjasama dan terintegrasi dengan segala upaya untuk mencapai sebuah kepuasan. Istilah motivasi Bahasa Inggris (*Motivation*) perkataan asalnya adalah *motive* yang telah digunakan dalam bahasa melayu yaitu motif yang berarti tujuan atau segala upaya untuk mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu. Atau suatu perubahan yang terjadi pada diri seseorang yang muncul adanya perasaan kejiwaan dan emosi sehingga mendorong

individu untuk melakukan atau bertindak sesuatu yang disebabkan karena kebutuhan, keinginan, dan tujuan. Manusia adalah makhluk yang sempurna dan masih ingin menjadi yang lebih sempurna dengan motif atau penggerak untuk mendapatkan sesuatu.

Motivasi sebagai perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Perubahan energi dalam diri seseorang itu berbentuk suatu aktivitas nyata berupa kegiatan fisik. Karena seseorang mempunyai tujuan tertentu dan aktivitasnya, maka seseorang mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapainya dengan segala upaya yang dapat ia lakukan untuk mencapainya (Djamarah 2002: 34). Dikatakan juga oleh Aunurrahman (2012: 114) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan tenaga pendorong bagi seseorang agar memiliki energy atau kekuatan melakukan sesuatu dengan penuh semangat. Begitu pula dengan Teeve dan smith (dalam Muhammad 2016: 90) menyatakan motivasi adalah konstruk dan pengaktifan perilaku, sedangkan komponen yang lebih spesifik dari motivasi yang berhubungan dengan tipe perilaku disebut motif.

Secara umum motivasi dapat diartikan sebagai suatu tujuan atau pendorong, dengan tujuan sebenarnya tersebut yang menjadi daya penggerak utama bagi seseorang dalam berupaya mendapatkan atau mencapai apa yang diinginkannya baik itu secara positif maupun negatif. Menurut Mulyasa (2003: 112), pengertian motivasi merupakan tenaga pendorong atau penarik yang menyebabkan adanya tingkah laku ke arah suatu tujuan tertentu. Hal tersebut juga disampaikan Victor H. Vroom (dalam Dayana & Marbun, 9-10) motivasi ialah sebuah akibat dari suatu hasil yang ingin diraih atau dicapai oleh seseorang dan sebuah perkiraan bahwa apa yang dilakukan akan mengarah pada hasil yang diinginkan. Menurut Hasibuan (2006: 141) motivasi penting karena motivasi adalah hal yang menyebabkan, menyalurkan, dan mendukung perilaku manusia supaya mau bekerja giat dan antusias mencapai hasil yang optimal.

2) Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi disebut juga dengan istilah *N.Ach (Need for Achievement)*. Reeve (2002); Apruebo (2005: 53) menjelaskan motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan dan menguasai sesuatu, orang, ide, atau standar baru. Pendapat yang sama dijelaskan oleh Gill; Weinberg dan Gould (1995) bahwa motivasi berprestasi sebagai orientasi seseorang untuk berjuang menyelesaikan tugas, gigih menghadapi masa depan, dan mengalami rasa bangga menyelesaikannya (Komarudin, 2016: 25).

Komarudin (2016: 25) mengemukakan bahwa motivasi berprestasi hakekatnya merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain. Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu.

3) Jenis-Jenis Motivasi

Menurut Woodworth dalam Purwanto (Kompri, 2015: 6) menggolongkan atau membagi motif-motif menjadi tiga golongan, yakni:

- 1) Kebutuhan-kebutuhan organis, yakni motif-motif yang berhubungan dengan bagian dalam dari tubuh.
- 2) Motif-motif darurat, yakni motif-motif yang timbul jika situasi menuntut timbulnya tindakan kegiatan yang cepat dan kuat dari kita. Dalam hal ini timbul akibat adanya rangsangan dari luar.
- 3) Motif objektif, yakni motif yang diarahkan/ditujukan kepada suatu objek atau tujuan tertentu disekitar kita. Motif ini timbul karena adanya dorongan dari dalam diri.

Sumadi Subrata dalam Kompri (2015: 6) juga membedakan motif menjadi dua, yakni motif-motif ekstrinsik dan motif-motif intrinsik:

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau keterampilan, atau mengikuti pertandingan bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Seseorang akan termotivasi secara intrinsik untuk terlibat dalam sebuah aktivitas ketika mereka merasa nyaman dan merasa kompeten (Anshel, 1990: 107). Hal tersebut juga dijelaskan oleh Vallerand & Roussey (2001: 1) bahwa motivasi intrinsik memiliki keterkaitan dengan perasaan nyaman serta senang dalam olahraga yang merupakan faktor penting daripada performa olahraga.

Anshel (1990: 107) perilaku yang didasari dengan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama, lebih menyenangkan, dan lebih meningkatkan gambaran diri ketimbang aktivitas yang didasari dengan motivasi ekstrinsik.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor dari luar yang memengaruhi dirinya. Menurut Sutikno (2007: 98) motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul akibat pengaruh dari luar individu, apakah karena ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dalam keadaan demikian seseorang mau melakukan sesuatu. Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk perolehan sesuatu (Komarudin, 2016: 27). Motivasi ekstrinsik mengimplikasikan bahwa atlet memiliki keterkaitan dengan olahraga bukan karena kesenangan tetapi hasil (*outcome*) eksternal yang dihasilkan dari partisipasinya tersebut (Vallerand, 2003: 2).

Harsono (dalam Komarudin, 2016: 27) Motivasi ekstrinsik disebut juga "*competition motivation*" karena dorongan untuk bersaing dan menang memainkan peranan lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi dengan baik. Sedangkan motivasi intrinsik disebut "*competence motivation*"

karena biasanya atlet sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensi dalam usahanya untuk mencapai kesempurnaan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang datang dari luar atau mendapat pengaruh dari luar. Sebagai contohnya seseorang yang bersemangat untuk menang dalam sebuah kompetisi karena tegiur hadiah yang akan diberikan orang tuanya jika dia menang yaitu berupa sepeda motor.

4) Pola Motivasi

Setiap orang cenderung mengembangkan pola motivasi tertentu sebagai hasil dari lingkungan budaya tempat mereka tumbuh. Pola ini yang memengaruhi dalam cara mereka memandang dan menjalani kehidupan. Menurut Davis & Newstrom dalam Kompri (2015: 7) ada empat pola motivasi yang sangat penting yakni:

- 1) Prestasi: dorongan untuk mengatasi tantangan, untuk maju dan berkembang.
- 2) Afiliasi: dorongan untuk berhubungan dengan orang-orang secara efektif.
- 3) Kompetensi: dorongan untuk mencapai hasil kerja dengan kualitas tinggi.
- 4) Kekuasaan: dorongan untuk memengaruhi orang-orang dan situasi.

5) Motivasi dalam Olahraga

Prestasi olahraga itu tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki atlet yang bersangkutan, tetapi juga bergantung kepada keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya (Muchlas dalam Husdarta 2018). Faktor psikologis terlihat ketika atlet sedang bertanding. Hal ini dilihat dari kuat lemahnya motivasi untuk memenangkan pertandingan. Namun aspek psikologis ini sering diabaikan oleh Pembina atlet padahal aspek psikologis sangat penting dan berpengaruh terhadap penampilan atlet. Harsono (dalam Husdarta, 2018: 37) mengatakan bahwa seorang atlet sudah mempersiapkan fisik dan taktik sebaik mungkin, jika motivasi yang dimiliki rendah tentu akan berpengaruh terhadap penampilannya dan tidak jarang akan menghasilkan kekecewaan. Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurnapun perkembangan

fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

6) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Terhadap Penampilan Olahraga

Menurut Krench & Ballachay (dalam Husdarta, 2018: 40) dapat dirangkum bahwa motivasi berolahraga dipengaruhi faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi (a) pembawaan atlet, (b) tingkat pendidikan, (c) pengalaman masa lalu, (d) cita-cita dan harapannya. Sedangkan faktor ekstern mencakup (a) fasilitas yang tersedia, (b) sarana dan prasarana, (c) metode latihan, (d) program latihan, lingkungan dan iklim pembinaan.

Tingkah laku dalam olahraga prestasi didorong oleh berbagai macam motivasi, yang pada dasarnya dapat dikelompokkan dalam dua yaitu (a) motivasi berprestasi dan (b) motivasi lain yang bukan motivasi berprestasi. Husdarta (2018: 41) mengemukakan bahwa:

“Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Tercapainya tujuan seseorang tiada lain untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu.”

Koeswara (dalam Husdarta, 2018: 42) mengatakan motivasi untuk berprestasi yang kuat akan mengarahkan individu untuk mendekati situasi yang berkaitan dengan prestasi. Selanjutnya Straub (dalam Husdarta, 2018: 43) mengatakan prestasi adalah sama dengan ketrampilan plus motivasi. Meskipun atlet mempunyai ketrampilan yang baik, akan tetapi tidak ada hasrat untuk bermain baik, biasanya atlet tersebut akan mengalami suatu kegagalan.

Menurut Husdarta (2018: 42) seseorang yang memiliki motif berprestasi itu diantaranya akan:

- 1) Menyelesaikan sesuatu yang sukar.

- 2) Menguasai, manipulasi dan mengorganisasi objek-objek fisik manusia atau ide-ide.
- 3) Melakukan sesuatu dengan cepat, bebas dan memungkinkan.
- 4) Mengatasi rintangan-rintangan dan mencapai suatu standar yang tinggi.
- 5) Mengungguli diri sendiri.
- 6) Melawan dan mengatasi orang lain.
- 7) Meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan kemampuan khusus.

Seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi dapat dijelaskan dalam setiap melakukan tugasnya dengan terampil dan menjadi terkenal dalam bidang tertentu, serta dapat melakukan pekerjaan lebih baik dari orang lain, mempunyai kemampuan diri yang besar, dapat mengatasi hal yang bersifat menantang, dapat menjada nama baik dirinya dengan ulet dan gigih.

3. Efikasi Diri

a. Teori Efikasi Diri

Efikasi diri atau *self efficacy* adalah suatu keyakinan atau kepercayaan dari individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melaksanakan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feis, 2010: 212) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Menurut Bandura “Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau self-knowledge yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi” (Ghufron dan Suminta, 2013: 21).

Rober & Kinicki dalam Saputra (2017: 12) menyatakan bahwa “efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu”. Sejalan yang diungkapkan Omrod dalam Disai dkk, (2017: 558) mendefinisikan “*self-efficacy* sebagai keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu”.

Di dalam *self-efficacy* seseorang terdapat dimensi-dimensi yang memiliki implikasi pada kinerja seseorang. Menurut Bandura dalam Disai dkk (2017: 558) membagi *self-efficacy* kedalam tiga dimensi, yaitu level, *generality*, dan *strength*.

1) Dimensi *level*

Dimensi ini mengacu pada taraf kesulitan yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki keyakinan tentang kemampuan untuk melakukan suatu tugas yaitu usaha yang akan dilakukannya akan sukses. Sebaliknya individu yang memiliki Efikasi diri rendah akan memiliki keyakinan yang rendah pula tentang setiap usaha yang dilakukan.

2) Dimensi *generality*

Dimensi *generality* yaitu variasi situasi di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki efikasi diri yang tinggi pada banyak aktivitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak efikasi diri diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi efikasi diri seseorang.

3) Dimensi *strength*

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan dari efikasi diri seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Individu mempunyai keyakinan yang kuat dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun banyak rintangan. Semakin kuat efikasi diri dan semakin besar ketekunan, maka semakin tinggi kemungkinan kegiatan yang dipilih dan dilakukan berhasil.

Selanjutnya, menurut Rayahu (2017: 119) pengukuran efikasi diri yang dimiliki seseorang mengacu pada tiga dimensi yaitu:

- 1) Menunjuk kepada tingkat kesulitan yang diyakini oleh individu untuk dapat diselesaikan (*magnitude*)
- 2) Suatu kepercayaan diri yang ada dalam seseorang yang dapat ia wujudkan dalam meraih performa tertentu (*strength*)
- 3) Menunjukkan apakah efikasi diri akan berlangsung dalam domain tertentu atau berlaku dalam berbagai macam aktivitas dan situasi (*generality*).

Berdasarkan pendapat dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah penilaian seseorang pada dirinya sendiri terhadap kemampuannya dalam melakukan sesuatu ataupun menyelesaikan suatu masalah. Adapun indikator dari kemampuan efikasi diri adalah sebagai berikut:

- a) Menunjukkan tingkat kesulitan yang diyakini oleh seseorang untuk dapat diselesaikan (*magnitude*).
- b) Suatu kepercayaan diri yang ada didalam diri seseorang yang dapat diwujudkan dalam meraih performa tertentu (*strength*).
- c) Menunjukkan apakah efikasi diri akan selalu berlangsung dalam domain tertentu atau berlaku dalam segala macam aktivitas dan situasi (*generality*).

b. Pembentukan Efikasi Diri

Menurut Bandura (dikutip dari Jess, 2008: 416-418) *Self-Efficacy* dapat diperoleh, dipelajari dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Empat sumber informasi tersebut merupakan stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif (*positive arousal*) untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Proses ini mengacu pada konsep pemahaman bahwa pembangkitan positif dapat meningkatkan perasaan atas *Self Efficacy*. Setiap metode, informasi tentang diri dan lingkungan diproses secara kognitif, dan bersama-sama rekoleksi terhadap pengalaman-pengalaman sebelumnya, mengubah *self efficacy* yang dimiliki. Adapun sumber-sumber *Self efficacy* tersebut:

1) *Mastery experiences* (pengalaman-pengalaman tentang penguasaan)

Mastery experiences (pengalaman-pengalaman tentang penguasaan), yaitu performa-performa yang sudah dilakukan dimasa lalu. Kesuksesan kinerja akan membangkitkan ekspektansi-ekspektansi terhadap kemampuan diri untuk mempengaruhi hasil yang diharapkan, sedangkan kegagalan cenderung merendahnya. Pernyataan umum ini memiliki enam konsekuensi praktis:

- a) Kesuksesan kinerja akan membangkitkan *self efficacy* dalam menghadapi kesulitan tugas.
- b) Tugas yang dikerjakan dengan sukses lebih membangkitkan *self efficacy* dari pada kesuksesan membantu orang lain.
- c) Kegagalan lebih banyak menurunkan *self efficacy* terutama jika individu tersebut sadar telah mengupayakan yang terbaik, sebaliknya kegagalan yang tidak berupaya maksimal tidak begitu menurunkan *self efficacy*.
- d) Kegagalan dibawah kondisi emosi yang tinggi atau tingkatan stress tinggi *self efficacy* tidak akan selemah dari pada kegagalan di bawah kondisi normal.
- e) Kegagalan sebelum memperoleh pengalaman tentang penguasaan lebih merusak *self efficacy* seseorang daripada kegagalan sesudah memperolehnya.
- f) Kegagalan pekerjaan memiliki efek yang kecil bagi *self efficacy* seseorang khususnya bagi mereka yang memiliki ekspektasi kesuksesan tinggi.

Mastery experiences merupakan sumber ekspektasi *Self-Efficacy* yang penting, karena berdasar pengalaman individu secara langsung. Individu yang pernah memperoleh suatu prestasi, akan terdorong meningkatkan keyakinan dan penilaian terhadap *Self-Efficacy* dirinya. Pengalaman keberhasilan individu ini meningkatkan ketekunan dan kegigihan dalam berusaha mengatasi kesulitan, sehingga dapat mengurangi kegagalan.

2) *Social Modeling* (Permodelan Sosial)

Social Modeling (Permodelan sosial) yaitu pengalaman-pengalaman tak terduga (*Vicarious experience*) yang disediakan orang lain. *Self Efficacy* meningkat ketika manusia mengamati pencapaian orang lain yang setara kompetensinya, tetapi menurun ketika melihat kegagalan seorang rekan. Apabila orang lain tidak setara dengan individu tersebut, permodelan sosial hanya memberikan efek yang kecil saja bagi *Self Efficacy*-nya. Meningkatnya *Self Efficacy* individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai suatu prestasi. Peningkatan *Self Efficacy* ini akan menjadi efektif jika subyek yang menjadi model tersebut mempunyai banyak kesamaan karakteristik antara individu dengan model, kesamaan tingkat kesulitan tugas, kesamaan situasi dan kondisi, serta keanekaragaman yang dicapai oleh model.

3) Persuasi Sosial

Self-Efficacy dapat diraih atau dilemahkan lewat persuasi sosial. Efek-efek dari sumber ini agak terbatas namun, dalam kondisi yang tepat, persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *Self-Efficacy*. Kondisi Pertama yang dimaksud adalah seseorang harus percaya kepada pembicara. Penolakan atau kritik dari sumber yang dipercaya ini memiliki efek yang lebih kuat pada *Self-Efficacy* dari pada sumber yang tidak dipercaya. Meningkatkan *Self-Efficacy* lewat persuasi sosial akan efektif hanya jika aktivitas yang diperkuat tertulis dalam daftar perilaku yang diulang ulang.

Efek sebuah nasihat bagi *Self-Efficacy* berkaitan erat dengan status dan otoritas pemberi nasihat. Persuasi social terbukti paling efektif jika berkombinasi dengan keberhasilan performa. Persuasi mungkin sudah menyakinkan seseorang untuk mengupayakan aktivitas tertentu, dan ternyata bila performa ini berhasil dilakukan, maka pencapaian maupun penghargaan verbal berikutnya akan semakin meningkatkan *Self-Efficacy* di depan. Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan kesuksesan.

4) Kondisi Fisik dan Emosi (*Psychological and Emotional States*)

Psychological and Emotional States (keadaan fisiologis dan psikologis). Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Individu yang mengalami rasa takut berlebihan, kecemasan yang kuat, dan tingkat stress yang tinggi memiliki ekspektansi self efficacy yang rendah.

Tinggi rendahnya self efficacy seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor yang berpengaruh dalam mempersiapkan kemampuan diri individu antara lain: (Bandura, dalam Anwar: 2009)

a) Budaya

Budaya memengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulation process*) yang berfungsi sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

b) Jenis Kelamin

Perbedaan gender juga berpengaruh pada self efficacy. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita efikasinya lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki self efficacy yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c) Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihaapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d) Insentif Eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi self efficacy seseorang adalah insentif yang diperolehnya. Insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e) Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga self efficacy yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga self efficacy yang dimiliki juga rendah.

f) Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki self efficacy tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki self efficacy yang rendah jika ia memperoleh informasi yang negative mengenai dirinya.

4. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Setiap orang pasti mengalami kecemasan (*anxiety*). Kecemasan dapat timbul kapan saja saat mengalami ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran atau kebingungan. Menurut Straub dalam Husdarta (2010: 80) kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsag stress. Menurut Danang Hwari (2001: 18) 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/*aplitting of personality*, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal.

Weinberg & Gould (2003: 79) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivitas atau kegairahan pada tubuh. Anxiety adalah emosi universal, terkadang sulit untuk membedakan antara kecemasan normal atau gangguan kecemasan (Kenny, 2011: 33).

Menurut Viera dalam Carlos Equardo Lopes Verardi (2016: 1) kecemasan adalah sesuatu yang dipicu oleh stress dari kondisi internal dan eksternalnya. Orang yang mengalami kecemasan berlebihan kerap kali merasa khawatir dan takut yang

berlebihan secara terus menerus. Seiring berjalannya waktu, gangguan kecemasan ini bisa bertambah parah dan mengganggu kualitas hidup penderitanya. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah gejala dalam jiwa yang negative pada suatu individu yang ditandai dengan ketegangan serta kekhawatiran.

Mien (2003: 10) menyatakan “seluruh ingatan yang ditekan selama masa balita dan masa kanak-kanak dapat berdampak pada kehidupan di masa dewasa, dan akhirnya menjadi kecemasan”. Lingkungan tempat dibesarkan juga akan berpengaruh pada kecemasan setiap individu terutama pada lingkungan keluarga.

b. Jenis-Jenis Kecemasan

Para peneliti membagi kecemasan menjadi dua yaitu *trait* dan *state* (Evangelos Babetos, 2012: 1). *State anxiety*: kecemasan dapat dianggap sebagai salah satu perasaan dasar pada manusia, kita semua memiliki sedikit kecemasan dalam situasi tertentu yang dianggap berbahaya (Batumluand and Erden, 2007: 24). *State Anxiety* merujuk kepada bagaimana seseorang merasa disaat berbagai situasi sedangkan *traid anxiety* menggambarkan karakteristik kepribadia yang berfokus pada berbagai ancaman dirasakan (Hixson, 2017: 1)

Pendapat serupa juga dikatakan oleh James Tangkuduyung dan Apta Mylsidayu (2017: 49-50) berdasarkan jenis-jenisnya kecemasan dibagi menjadi dua macam yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan ataupun dirinya, takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugas atau pertandingannya dengan baik. *Trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan atau sifat pencemas. Sifat kecemasan adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang atlet pada dasarnya memiliki sifat kecemasan maka manifestasi akan

kecemasannya selalu berlebihan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala atlet tersebut untuk dapat berpenampilan baik.

c. Gangguan Kecemasan

Menurut Hayat (2014: 52) kecemasan merupakan sumber memotivasi untuk berbuat kearah kemajuan dan kesuksesan hidup, apabila kecemasan itu dalam kondisi normal (*normal anxiety*), tetapi kecemasan yang tinggi melebihi batas normal (*neurotic anxiety*) ia akan mengganggu kesetabilan diri dan keseimbangan hidup. Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang serius. Kondisi ini dapat disebabkan adanya masalah pada fungsi otak yang mengatur rasa takut dan emosi. Ada beberapa gangguan kecemasan yaitu:

1) Gangguan Panik

Glass (dalam Jeffrey 2005: 166) Gangguan panik mencakup munculnya serangan panik yang berulang kali dan tidak terduga. Serangan-serangan panik juga melibatkan reaksi kecemasan yang intens disertai dengan simtom-simtom fisik seperti jantung berdebar-debar; nafas cepat; nafas tersengal, atau kesulitan bernafas; berkeringat banyak; dan rasa lemas serta pusing tujuh keliling.

Seseorang dengan kondisi tersebut merasa akan diserang kapan saja dan dimana saja. Gangguan panik biasanya akan berlangsung kurang dari 10 menit, namun ada juga yang berlangsung hingga satu jam atau lebih. Menurut USDHHS (dalam Jeffrey 2005: 166) menyatakan bahwa serangan panik terjadi secara tiba-tiba dan mencapai puncak intensitas dalam 10 sampai 15 menit.

2) Gangguan Kecemasan Menyeluruh

Jeffrey (2005: 167) berpendapat bahwa gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalized anxiety disorder/GAD*) ditandai oleh perasaan cemas yang persisten dan tidak dipicu oleh suatu objek, situasi, atau aktivitas spesifik, tetapi lebih merupakan apa yang disebut oleh Freud sebagai “mengambang bebas” (*free floating*). Orang yang mengalami GAD adalah pencemas yang kronis. Anak-anak dengan gangguan ini mencemaskan prestasi akademik, atletik, dan aspek sosial lain dari kehidupan sekolah (Jeffrey, 2005: 167).

Menurut APA (dalam Jeffrey, 2005: 167) menyatakan bahwa Ciri lain yang terkait adalah: merasa tegang, waswas, atau khawatir, mudah lelah; mempunyai kesulitan berkonsentrasi atau menemukan bahwa pikirannya menjadi kosong; iritabilitas, ketegangan otot; dan adanya gangguan tidur, seperti sulit untuk tidur, untuk terus tidur, atau tidur yang gelisah dan tidak memuaskan.

Rapee (dalam Jeffrey, 2005: 167) mengatakan GAD cenderung merupakan suatu gangguan yang stabil, muncul pada pertengahan remaja sampai pertengahan umur 20-an tahun dan kemudian berlangsung sepanjang hidup.

3) Gangguan Fobia

“Fobia” berasal dari kata “*phobos*” yang berarti takut. Fobia adalah rasa takut yang berlebihan terhadap sesuatu yang biasanya tidak berbahaya. Ketakutan tersebut dapat timbul saat berada pada situasi tertentu atau berada di suatu tempat, atau melihat benda atau hewan tertentu. Jeffrey (2005: 168) gangguan fobia adalah rasa takut yang persisten terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya.

Gejala kecemasan juga bervariasi pada setiap individunya. Dikatakan pula oleh Yane (2016: 190) gejala kecemasan sebagai berikut:

1. Gejala kognitif berkaitan dengan proses berpikir, termasuk rasa takut, keraguan, konsentrasi yang buruk, hilangnya kepercayaan dan self-talk.
2. Somatik (fisik) termasuk gejala ketegangan otot, tangan dan kaki berkeringat, peningkatan jenyut jantung, dan berkeringat.
3. Perilaku berhubungan dengan pola perilaku, termasuk potur terhambat, kuku menggigit, menghindari kontak mata dan menampilkan seperti biasanya perilaku introver atau ekstrover.

5. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga merupakan bidang motivasi dan kegemaran mahasiswa dalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan

tinggi. UKM Olahraga juga merupakan wahana yang tepat untuk pengembangan bakat jasmani dan meningkatkan keterampilan mahasiswa. Dengan adanya UKM mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, menjalankan kegiatan yang selaras dengan bakat, kreativitas, motivasi, dan kepribadian.

Menurut Herminarto Sofyan (2007: 6-9) upaya pengembangan olahraga di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Menata sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan dalam konteks kegiatan kulikuler, ko-kulikuler, ekstrakulikuler.
- 2) Mengigkatkan akses dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan keolahragaan kampus baik untuk prestasi keolahragaan maupun untuk kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa.
- 3) Optimalisasi sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
- 4) Meningkatkan upaya pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjangka, dan berkelanjutan.
- 5) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olah raga melalui pengembangan kompetensi olahraga antar kampus dan pemanfaatan sarana dan prasarana oleh masyarakat.
- 6) Mengembangkan sistem pengembangan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga kelolahragaan.

a. Tujuan Dan Fungsi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UNY

Menurut Herminarto Sofyan yang dikutip oleh Mujahidin Prabowo Aji (2008: 23-24) Tujuan UKM Olahraga adalah untuk menyalurkan motivasi dan kegemaran dalam bidang olahraga agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, menanamkan sikap sportif, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Sedangkan fungsi UKM adalah sebagai wahana untuk merencanakan melaksanakan dan dan mengembangkan kegiatan ekstrakulikuler di tingkat perguruan tinggi yang

bersifat motivasi dan pengembangan bakat, kesejahteraan mahasiswa serta pengabdian pada masyarakat.

b. UKM Bulutangkis UNY

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan wadah bakat dan minat yang dimiliki UNY. Keberadaan UKM Bulutangkis menjadi salah satu sarana dalam pembinaan potensi yang dimiliki Universitas Negeri Yogyakarta. Usia mahasiswa umumnya merupakan usia puncak (*golden age*) pencapaian prestasi dalam bulutangkis. Pencapaian prestasi tinggi sangat memungkinkan bagi atlet UKM Bulutangkis karena didukung oleh fasilitas dan kajian ilmiah yang mendalam oleh para ahlinya yang terwadahi dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Adapun susunan kepengurusan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) tahun 2020 sebagai berikut:

Tabel 1. Susunan Kepengurusan UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020

No	Nama	Jabatan
1	Hafizh Asidiqy	Ketua
2	Muhamad Fakhri	Wakil Ketua
3	Hafidzah Rahadatul Aisy	Sekretaris 1
4	Cornelia Novitasari	Sekretaris 2
5	Novitasari	Bendahara 1
6	Hajar Thawafina	Bendahara 2
7	Endah Dwi Nongrum	Koor. Media dan Jaringan
8	Akbar Nur Fauzi	Staff. Media dan Jaringan
9	Muslihah	Staff. Media dan Jaringan
10	Mirza Rahmadanti	Staff. Media dan Jaringan
11	Aditya Bagus akaurniawan	Staff. Media dan Jaringan
12	Nindra Muttaqin	Staff. Media dan Jaringan

13	Irgi Wahyu Utama	Koor. Pembinaan & Prestasi
14	Anik Septyani	Staff Pembinaan & Prestasi
15	Ratna Dyah Safitri	Staff Pembinaan & Prestasi
16	Akhmad Tri Atmaja	Staff Pembinaan & Prestasi
17	Daffa Zain	Staff Pembinaan & Prestasi
18	Ratna Sekar Arum	Staff Pembinaan & Prestasi
19	Asyik Andi Arnomo	Koor. Rumah Tangga & Logistik
20	Aisyah Rahma Syabani	Staff Rumah Tangga & Logistik
21	Laely Irdyanti	Staff Rumah Tangga & Logistik
22	Belina Wahyu Cahyani	Staff Rumah Tangga & Logistik
23	Muhammad Rizky Fajrin	Staff Rumah Tangga & Logistik
24	Puji Rahmawati	Staff Rumah Tangga & Logistik
25	Dwiki Sapto Paluris	Dewan Pertimbangan Organisasi
26	Isyan Atika Prihastuti	Dewan Pertimbangan Organisasi
27	Chairul Saleh Nasution	Dewan Pertimbangan Organisasi
28	Ghea Pradita Ratunis S	Koor. Kesejahteraan Anggota
29	Adilla Kusuma Dewi	Staff Kesejahteraan Anggota
30	Ifta Ilmiyatul Khusna	Staff Kesejahteraan Anggota
31	Fatimah Elzahra	Staff Kesejahteraan Anggota
32	Mila Melinda	Staff Kesejahteraan Anggota
33	Vicky Aysah Wahyuni G	Staff Kesejahteraan Anggota

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan adalah sebagai acuan agar penelitian yang sedang berlangsung dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Mario Saputra tahun 2013 yang berjudul “Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi penelitian ini adalah atlet Polo Air Yogyakarta yang langsung di bawah induk organisasi Pengprov PRSI (Pengurus Provinsi Persatuan Renang Seluruh Indonesia) yang berjumlah 30 orang dengan rincian 18 atlet putra dan 12 atlet putri. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi atau total sampling. Instrument yang digunakan adalah angket. Teknik analisis penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian adalah tingkat kecerdasan atlet Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang.

2. Penelitian oleh Tri Wahyu Nugroho tahun 2017 yang berjudul “Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY Pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang pada tahun 2017”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Teknik pengambilan data menggunakan angket. populasi penelitian ini adalah pemain futsal UNY pada Lima Nasional Malang tahun 2017 yang berjumlah 54 orang. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling, yang memenuhi kriteria yang ditetapkan sebanyak 40 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan kedalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 10,0% (4 orang) berada pada kategori “sangat rendah”, sebesar 17,5% (7 orang) berada pada kategori “rendah”, sebesar 45,0% (18 orang) “sedang”, sebesar 22,5% (9 orang) “tinggi”, sebesar 5,0% (2 orang) “sangat tinggi”. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 21,08, tingkat kecemasan pemain futsal UNY pada LIMA Nasional di Malang pada tahun 2017 dalam kategori “sedang”.
3. Penelitian oleh Iin Istianah tahun 2016 yang berjudul “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dan *Self Efficacy* dengan *Adversity Quotien* Siswa Kelas 9 Smp Negeri 2 Brangsong Tahun Ajaran 2016/2017 Kec. Brangsong Kab. Kendal”. Jenis penelitian ini merupakan *ex-post facto* dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Menggunakan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Populasi penelitian ini 224 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis. Hasil penelitian (1) ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan

adversity quotient, (2) ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *adversity quotient*, (3) ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan *self efficacy* dengan *adversity quotient*.

4. Penelitian oleh Novina Dewi Setiyono tahun 2018 yang berjudul “Tingkat Efikasi Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama dan Implikasi Terhadap Penyusunan Topik-Topik Bimbingan Peningkatan Efikasi Diri (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018)”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Subjek dari penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IX sebanyak 272 siswa. Menggunakan purposive sampling sehingga hanya mengambil 4 kelas dan setiap kelas terdiri dari 34 siswa atau 136 siswa. Hasil penelitian sebanyak 12% siswa memiliki efikasi diri “sangat tinggi”, 51% siswa memiliki efikasi diri “tinggi”, 37% siswa memiliki efikasi diri “sedang”.

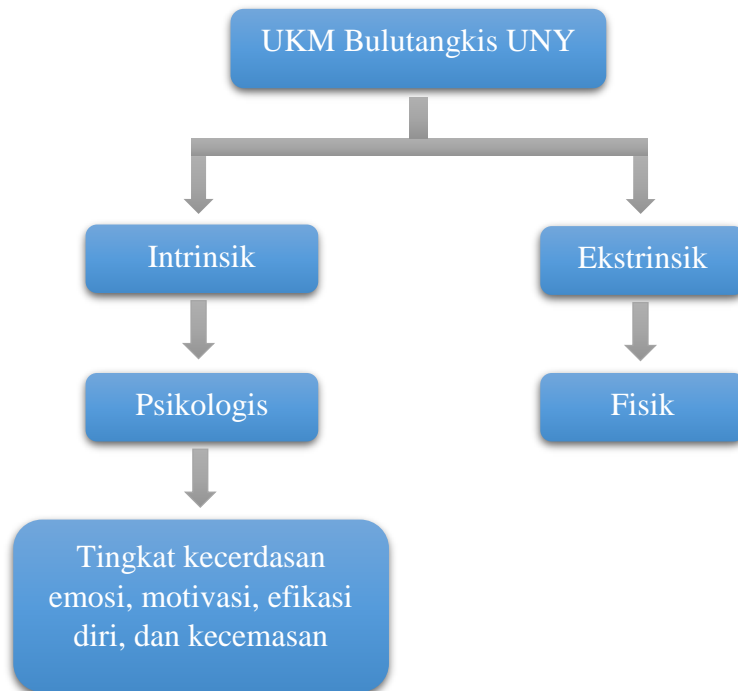
C. Kerangka Berpikir

Keberhasilan seseorang dalam mencapai sesuatu tidak hanya dari kecerdasan intelektual saja melainkan juga dari faktor psikologis juga diantaranya adalah kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri (*self efficacy*), dan kecemasan yang ada pada diri masing-masing individu. Pada kecerdasan emosional terdapat banyak faktor yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan.

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan yang memungkinkan terjadinya *body contact* yang membuat seseorang mudah terpancing perasaan emosional. Emosi yang muncul dalam jumlah yang besar seperti kegembiraan, kesedihan, atau kemarahan dapat berpengaruh pada kondisi tubuh sehingga mempengaruhi kondisi psikofisiologisnya yang menyebabkan jantung berdebar-debar ataupun mengeluarkan air mata. Munculnya perasaan emosi menyebabkan psikisnya dapat terganggu. Seorang atlet dapat menjadi gelisah, cemas,

serta tidak percaya diri dan menyebabkan motivasinya melemah. Hal tersebut dapat berdampak buruk pada performanya data bertanding.

Oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, dan kecemasan anggota UKM Bulutangkis UNY apakah seorang pelaku olahraga memiliki kesehatan psikologi yang bagus.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2006: 139) penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Menurut Arikunto (2006: 312) metode survei merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di hall bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Usman & Setiady (2004: 43) populasi ialah semua nilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, daripada karakteristik tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 50 orang. Menurut Usman & Setiady (2004: 44) sampel (contoh) ialah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut dengan teknik sampling. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik total sampling adalah dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasinya. Alasan menggunakan total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 orang.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah Kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, dan kecemasan yaitu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta diukur menggunakan angket.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

A Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 101) menyatakan bahwa instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah angket.

Angket (kuesioner) merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya (Sugiyono, 2010: 199). Arikunto (2009) membagi angket menjadi dua jenis, yaitu angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. Angket tertutup adalah angket yang disajikan sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Angket dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket ini menggunakan modifikasi skala *likers* dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Menghilangkan alternatif jawaban ragu-ragu karena orang cenderung untuk memilih alternatif tersebut (jalur tengah) dan tidak akan memilih jawaban ekstrem. Dalam angket ini disediakan 4 jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1.

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

No.	Jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak Setuju	2	3

4	Sangat Tidak Setuju	1	4
---	---------------------	---	---

Sutrisno Hadi (1991) menyatakan bahwa dalam menyusun instrumen ada tiga langkah yang perlu diperhatikan, yaitu: (a) Mendefinisikan konstruk; Konstruk atau konsep yang ingin diteliti atau diukur dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi, yaitu suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak; (b) Menyidik faktor; kedua adalah menyidik unsur-unsur atau faktor-faktor yang menyusun konsep. Dari ubahan di atas dijabarkan menjadi faktor yang diukur antara lain: mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan. Faktor-faktor ini akan dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada responden; (c) Menyusun butir-butir pertanyaan; ketiga yaitu menyusun butir-butir pertanyaan yang berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstruk. Selanjutnya faktor-faktor di atas akan dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen dan penelitian dari Mario Saputra tahun 2013 tentang tingkat kecerdasan emosi atlet polo air Yogyakarta yang terdiri dari 50 pertanyaan yang meliputi aspek mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan yang memiliki *alpha cronbach* sebesar 0,989. Oleh karena itu instrument ini dapat digunakan oleh penelitian. Dengan validitas 49 soal valid dari total 50 soal.

B Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecerdasan emosi, angket motivasi, angket efisiensi diri dan angket kecemasan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dirasa lebih efisien karena dalam waktu singkat peneliti dapat memperoleh data dari responden. Semakin tinggi skor yang di dapatkan maka

semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki responden. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih alternatif jawaban yang disediakan yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Kecerdasan Emosi

Variabel	Faktor	Indikator	Item Soal	
			Positif	Negatif
Kecerdasan emosi	Mengenali emosi diri	Mengenal dan merasakan emosi diri sendiri	1	
		Memahami sebab perasaan yang timbul	2	
	Mengelola emosi	Bersikap toleran terhadap frustrasi	3	
		Mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain	4	
		Memiliki perasaan positif dengan diri sendiri dan lingkungan	5	
		Memiliki kemampuan untuk menatasi stres	6	
		Dapat mengurangi perasaan cemas dan kesepian dalam pergaulan	7	
		Memotivasi diri sendiri	Mampu mengendalikan diri	8

		Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan		9
	Mengenali emosi orang lain	Mampu menerima sudut pandang orang lain	10	11
		Memiliki sifat empati atau kepekaan terhadap orang lain	12	
		Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain	13	
		Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain	14	
		Memiliki sifat bersahabat atau mudah bergaul dengan sesama	15	
		Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain	16, 17	
Jumlah			15	2
Jumlah total			17	

Tabel 4. Kisi-Kisi Motivasi

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal	
			Positif	Negatif
Motivasi	Tanggungjawab pribadi	Bertanggungjawaban untuk memperoleh hasil yang baik dari sesuatu yang dikerjakan	1	2
		Menyelesaikan masalah yang semakin mengasah kemampuan	3	4, 5
	Membutuhkan umpan balik	Meminta umpan balik terhadap sesuatu yang dikerjakan	6	
		Berlatih dan bertanding lebih baik untuk setiap kondisi, tanpa memperhitungkan bonus yang ditawarkan	7, 8	9
		Mengerjakan tugas atau kegiatan yang sulit dengan cara kreatif	10	
	Mempertimbangkan resiko atau kesulitan	Menyukai suatu kegiatan atau tugas dengan tingkat kesulitan yang moderat	11	12
		Menghindari pekerjaan atau permainan dengan peluang kecil	13	

		Menyukai proses pencapaian kesuksesan	14	15
Jumlah			9	6
Jumlah total			15	

Tabel 5. Kisi-Kisi Efikasi Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal		
			Positif	Negatif	
Efikasi Diri	Magtitude (tingkat kesulitan)	Tingkat kesulitan tugas	1	2	
		Mengerjakann tugas sesuai kemampuan	3		
		Pantang menyerah menghadapi kesulitan	4	5	
	Strength (derajat kemantapan, keyakinan atau pengharapan)	Kerja keras atau usaha maksimal	6	7	
		Bertahan pada situasi yang sulit	8	9	
		Optimisme	10	11	
	Generality (generalitas)	Mengerjakan pada bidang yang berbeda	12		
	Jumlah			7	5
	Jumlah total			12	

Tabel 6. Kisi-kisi Angket Kecemasan

Variabel	Faktor	Indikator	Item Soal	
			Positif	Negatif
Kecemasan	Intrinsik	Berpikir negatif		1, 2
		Pengalaman bertanding	3	
		Moral	4	
	Ekstrinsik	Pelatih dan manajer	5	6
		Wasit		7
		Penonton	8	9
		Lawan	10	11
		Sarana dan prasarana		12
		Kondisi dan situasi lapangan	13	14
		Jumlah		6
Jumlah total			14	

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum angket digunakan dalam penelitian ini, maka instrumen diujicobakan terlebih dahulu. Hal tersebut bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai sudah atau belum terpenuhinya suatu instrumen.

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrument dimaksud untuk mengetahui isi instrument yang sesuai dengan data yang diukur. Cara yang ditempuh adalah (a) menyusun butir-butis instrument berdasarkan indikator yang telah ditentukan dari masing-masing variabel, (b) mengkonsultasikan instrument pada dosen ahli (*expert judgment*), (c)

melakukan rekap data dari semua dosen ahli (rater). Pengujian validitas isi dilakukan dengan uji validitas aiken dengan rumus:

$$V = \frac{\Sigma s}{n(c - 1)}$$

Keterangan:

V = indeks validitas butir

S = skor yang ditetapkan setiap rater dikurangi skor terendah dalam kategori yang dipakai

n = banyaknya rater

c = banyaknya kategori yang dipilih rater

Dalam validitas penelitian ini dilakukan oleh dua orang dosen ahli pada bidangnya. Angket variabel kecerdasan emosi berjumlah 17 butir, angket motivasi berjumlah 15 butir, angket efikasi diri berjumlah 12 butir, dan angket kecemasan berjumlah 14 butir.

a) Instrumen Kecerdasan Emosi

Berikut ini adalah hasil yang didapat dari uji validitas instrumen penelitian kecerdasan emosi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Kisi-Kisi Kecerdasan Emosi setelah Uji Validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Item Soal		Nomor soal gugur
			Positif	Negatif	
Kecerdasan emosi	Mengenali emosi diri	Mengenal dan merasakan emosi diri sendiri	1		
		Memahami sebab perasaan yang timbul	2		

		Bersikap toleran terhadap frustrasi	3		
		Mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain	4		
	Mengelola emosi	Memiliki perasaan positif dengan diri sendiri dan lingkungan	5		
		Memiliki kemampuan untuk menatasi stress	6		
		Dapat mengurangi perasaan cemas dan kesepian dalam pergaulan	7		
		Mampu mengendalikan diri	8		
	Memotivasi diri sendiri	Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan		9	

	Mengenali emosi orang lain	Mampu menerima sudut pandang orang lain	10	11	
		Memiliki sifat empati atau kepekaan terhadap orang lain	12		
		Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain	13		
		Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain	14		
		Memiliki sifat bersahabat atau mudah bergaul dengan sesama	15		
		Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain	16, 17		
Jumlah			15	2	0
Jumlah total			17		0

Berdasarkan uji validitas diatas maka diketahui bahwa semua butir soal dari instrumen kecerdasan emosi adalah semua valid atau tidak ada yang gugur.

b) Instrumen Motivasi

Berikut ini adalah hasil yang didapat dari uji validitas instrumen penelitian motivasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Kisi-Kisi Motivasi Setelah Uji Validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal		Nomor soal gugur
			Positif	Negatif	
Motivasi	Tanggungjawab pribadi	Bertanggungjawab untuk memperoleh hasil yang baik dari sesuatu yang dikerjakan	1	2	
		Menyelesaikan masalah yang semakin mengasah kemampuan	3	4, 5	
	Membutuhkan umpan balik	Meminta umpan balik terhadap sesuatu yang dikerjakan	6		
		Berlatih dan bertanding lebih baik untuk setiap kondisi, tanpa memperhitungkan	7, 8	9	

		bonus yang ditawarkan			
		Mengerjakan tugas atau kegiatan yang sulit dengan cara kreatif	10		
	Mempertimbangkan resiko atau kesulitan	Menyukai suatu kegiatan atau tugas dengan tingkat kesulitan yang moderat	11	12	
		Menghindari pekerjaan atau permainan dengan peluang kecil	13		
		Menyukai proses pencapaian kesuksesan	14	15	15
Jumlah			9	6	1
Jumlah total			15		1

Berdasarkan uji validitas, maka dapat diketahui bahwa terdapat 1 butir soal yang tidak valid atau gugur, yaitu pada butir soal nomor 15. Butir pernyataan tersebut tidak dapat digunakan lagi untuk mengambil data penelitian.

c) Instrumen Efikasi Diri

Berikut ini adalah hasil yang didapat dari uji validitas instrumen penelitian efikasi diri dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9. Kisi-Kisi Efikasi Diri Setelah Uji Validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal		Nomor soal gugur	
			Positif	Negatif		
Efikasi Diri	Magtitude (tingkat kesulitan)	Tingkat kesulitan tugas	1	2		
		Mengerjakann tugas sesuai kemampuan	3			
		Pantang menyerah menghadapi kesulitan	4	5		
	Strength (derajat kemantapan, keyakinan atau pengharapan)	Kerja keras atau usaha maksimal	6	7		
		Bertahan pada situasi yang sulit	8	9		
		Optimisme	10	11		
	Generality (generalitas)	Mengerjakan pada bidang yang berbeda	12		12	
	Jumlah			7	5	1
	Jumlah total			12		1

Berdasarkan uji validitas maka dapat diketahui bahwa terdapat 1 butir soal yang tidak valid atau gugur, yaitu pada butir soal nomor 12. Butir soal tersebut tidak dapat digunakan lagi untuk mengambil data penelitian.

d) Instrumen Kecemasan

Tabel 10. Kisi-Kisi Kecemasan Setelah Uji Validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Item Soal		Nomor soal gugur
			Positif	Negatif	
Kecemasan	Intrinsik	Berpikir negatif		1, 2	
		Pengalaman bertanding	3		
		Moral	4		
	Ekstrinsik	Pelatih dan manajer	5	6	
		Wasit		7	
		Penonton	8	9	
		Lawan	10	11	
		Sarana dan prasarana		12	
		Kondisi dan situasi lapangan	13	14	
		Jumlah		6	8
Jumlah total			14		0

Berdasarkan uji validitas diatas maka diketahui bahwa semua butir soal dari variabel kecemasan adalah valid atau tidak ada yang gugur.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 221). Uji reliabilitas dimaksudkan untuk menguji kekonsistenan instrument dalam mengumpulkan data penelitian. Untuk mengetahui reliabilitas instrument digunakan rumus *Alpha Cronbac* penghitungan menggunakan SPSS 20.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan Standar Deviasi. Menurut Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 11. Kelas Interval

No	Rentangan	Katagori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (Mean)

X = Skor

S = Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, dan kecemasan pada anggota UKM Bulutangkis UNY yang dideskripsikan berdasarkan angket yang telah disebarakan dengan masing masing pernyataan pada kecerdasan emosi berjumlah 17 butir pernyataan dan terbagi dalam empat faktor, yaitu faktor (1) mengenali emosi diri, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri sendiri, (4) mengenali emosi orang lain. Motivasi berjumlah 14 butir pernyataan dan terbagi dalam tiga faktor, yaitu fakto (1) tanggungjawab pribadi, (2) membutuhkan umpan balik, (3) mempertimbangkan resiko atau kesulitan. Efikasi diri berjumlah 11 butir pernyataan terbagi menjadi tiga faktor yaitu (1) *magnitude* (tingkat kesulitan), (2) *strength* (derajad keyakinan), (3) *generality* (generalitas). Kecemasan berjumlah 14 butir pernyataan yang terbagi dalam dua faktor yaitu (1) Intrinsik dan (2) Ekstrinsik.

Deskripsi statistik data hasil penelitian tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY untuk kecerdasan emosi didapat skor terendah (minimum) 41.00, skor tertinggi (maksimum) 68.00, rata-rata (mean) 53.09, nilai tengah (median) 53.00, nilai yang sering muncul (mode) 55, standar deviasi (SD) 5.327. Hasil lengkap disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi

Statistik	
Mean	53.09
Median	53.00
Mode	55
Standar deviasi	5.327
Maximum	68.00

Minimum	41.00
---------	-------

Deskripsi statistik pada motivasi didapat skor terendah (minimum) 36.00, skor tertinggi (maximum) 56.00, rata-rata (mean) 45.26, nilai tengah (median) 44.00, nilai yang sering muncul (mode) 41, standar deviasi (SD) 5.373. Hasil lengkap disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Tingkat Motivasi

Statistik	
Mean	45.26
Median	44.00
Mode	41
Standar deviasi	5.373
Maximum	56.00
Minimum	36.00

Deskripsi statistik pada efikasi diri didapatkan skor terendah (minimum) 26,00, skor tertinggi (maximum) 41.00, rata-rata (mean) 32.93, nilai tengah (median) 32.00, nilai yang sering muncul (mode) 31, standar deviasi (SD) 3.990. hasil lengkap disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Efikasi Diri

Statistik	
Mean	32.93
Median	32.00
Mode	31
Standar deviasi	3.990
Maximum	41.00
Minimum	26.00

Pada kecemasan didapatkan nilai terendah (minimum) 28.00, skor tertinggi (maximum) 56.00, rata-rata (mean) 37.88, nilai tengah (median) 37.00, nilai yang

sering muncul (mode) 36, standar deviasi (SD) 5.456. Hasil lengkap disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 15. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan

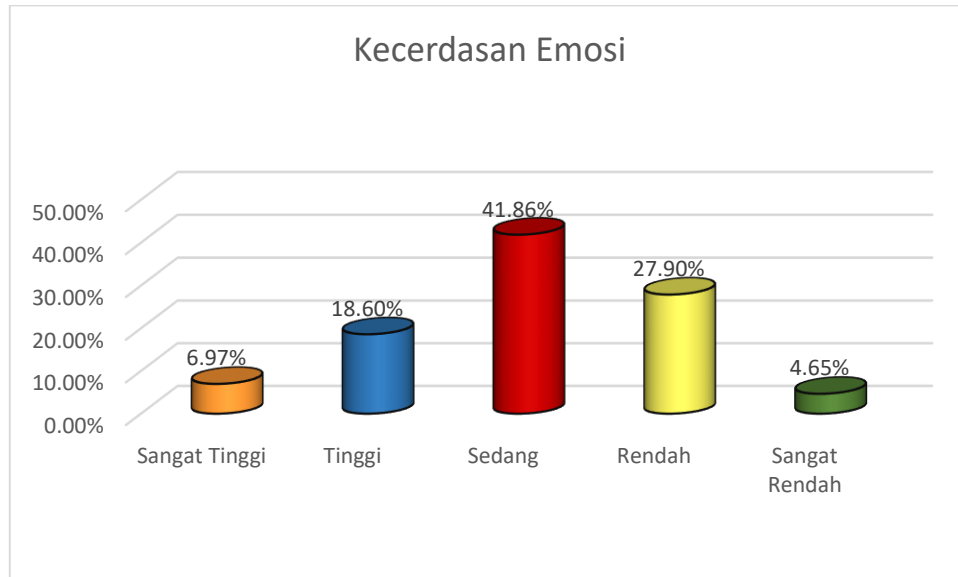
Statistik	
Mean	37.88
Median	37.00
Mode	36
Standar deviasi	5.456
Maximum	56.00
Minimum	28.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, dan kecemasan anggota UKM Bulutangkis UNY adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 61$	Sangat Tinggi	3	6.97%
2	$56 < X \leq 61$	Tinggi	8	18.60%
3	$50 < X \leq 56$	Sedang	18	41.86%
4	$45 < X \leq 50$	Rendah	12	27.90%
5	$X < 45$	Sangat Rendah	2	4.65%
Jumlah			43	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat kecerdasan emosi anggota UKM Bulutangkis UNY tampak pada gambar dibawah:



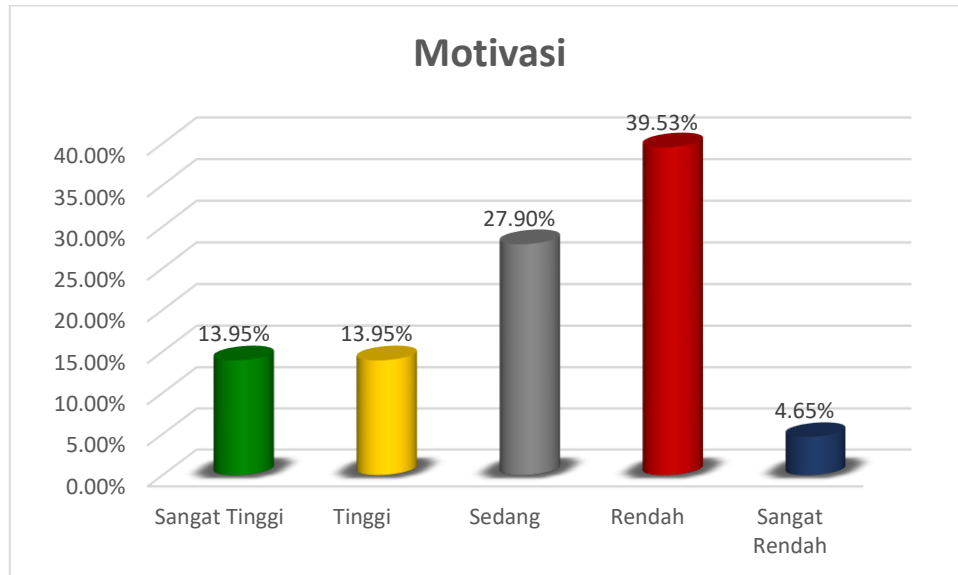
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Anggota UKM Bulutangkis UNY

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi anggota UKM Bulutangkis UNY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4.65% (2 orang), kategori “rendah” sebesar 27.90% (12 orang), “sedang” sebesar 41.86% (18 anggota), “tinggi” sebesar 18.60% (8 orang), kategori “sangat tinggi” sebesar 6.97% (3 orang).

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 54$	Sangat Tinggi	6	13.95%
2	$48 < X \leq 54$	Tinggi	6	13.95%
3	$42 < X \leq 48$	Sedang	12	27.90%
4	$37 < X \leq 42$	Rendah	17	39.53%
5	$X < 37$	Sangat Rendah	2	4.65%
Jumlah			43	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat motivasi anggota UKM Bulutangkis UNY tampak pada gambar dibawah:



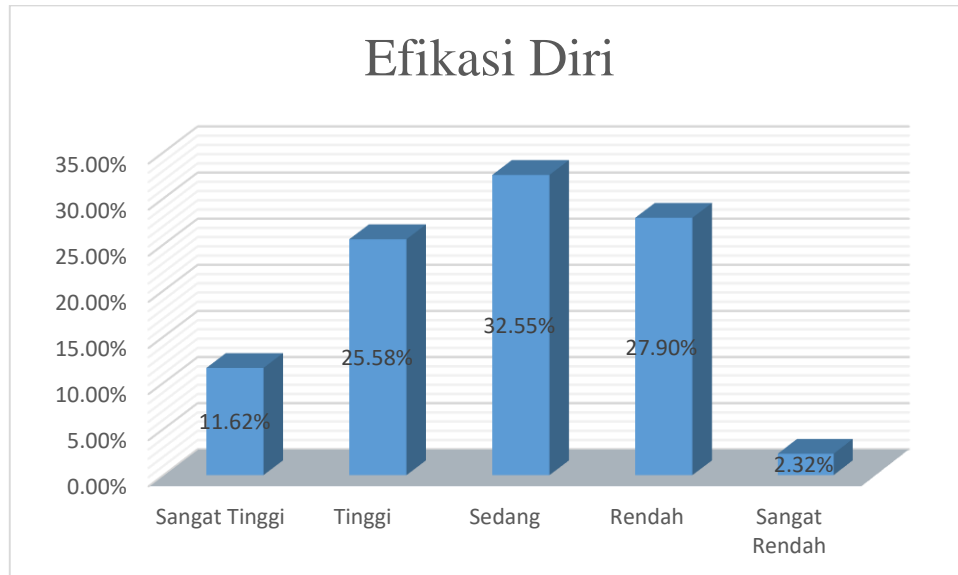
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Motivasi Anggota UKM Bulutangkis UNY

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 2 diatas menunjukkan tingkat motivasi anggota UKM Bulutangkis UNY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4.65% (2 orang), “rendah” sebesar 39.53% (17 orang), pada kategori “sedang” 27.90% (12 orang), “tinggi” sebesar 13.95% (6 orang), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 13.95% (6 orang).

Tabel 18. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Efikasi Diri

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 39$	Sangat Tinggi	5	11.62%
2	$35 < X \leq 39$	Tinggi	11	25.58%
3	$31 < X \leq 35$	Sedang	14	32.55%
4	$27 < X \leq 31$	Rendah	12	27.90%
5	$X < 27$	Sangat Rendah	1	2.32%
Jumlah			43	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat efikasi diri anggota UKM Bulutangkis UNY tampak pada gambar dibawah:



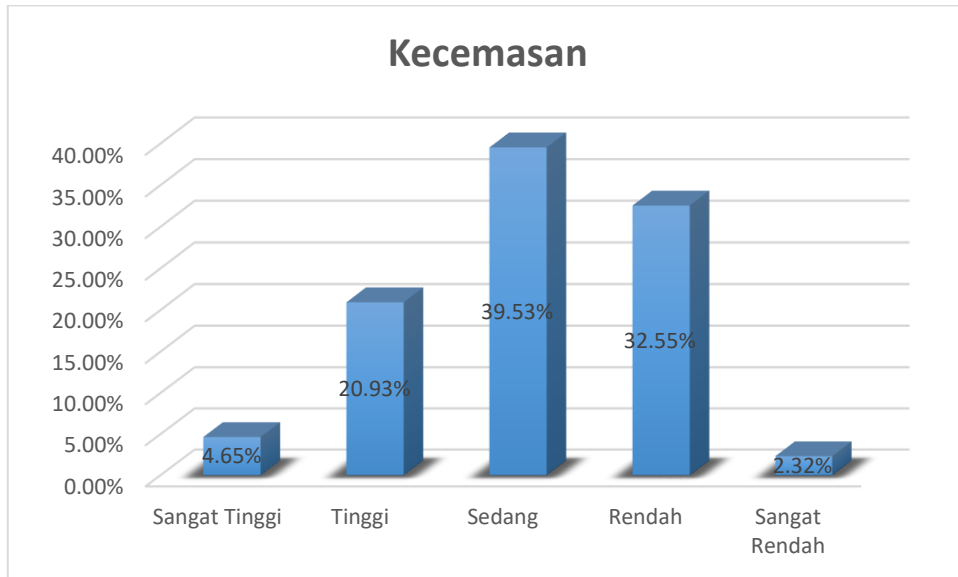
Gambar 4. diagram batang tingkat efikasi diri anggota UKM Bulutangkis UNY

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 3 diatas menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri anggota UKM Bulutangkis UNY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2.32% (1 orang), kategori “rendah” sebesar 27.90% (12 orang), kategori “sedang” sebesar 32.55% (14 orang), kategori “tinggi” sebesar 25.58% (11 orang), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 11.62% (5 orang).

Tabel 19. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 46$	Sangat Tinggi	2	4.65%
2	$41 < X \leq 46$	Tinggi	9	20.93%
3	$35 < X \leq 41$	Sedang	17	39.53%
4	$30 < X \leq 35$	Rendah	14	32.55%
5	$X < 30$	Sangat Rendah	1	2.32%
Jumlah			43	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat kecemasan anggota UKM Bulutangkis UNY tampak pada gambar dibawah:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Anggota UKM Bulutangkis UNY

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 4 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan anggota UKM Bulutangkis UNY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2.32% (1 orang), kategori “rendah” 32.55% (14 orang), kategori “sedang” 39.53% (17 orang), kategori “tinggi” 20.93% (9 orang), kategori “sangat tinggi” sebesar 4.65% (2 orang).

1. Kecerdasan Emosi

a. Faktor mengenali emosi diri

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY, pada variabel kecerdasan emosi berdasarkan faktor mengenali emosi diri didapat skor minimal (*minimum*) 4, maksimal (*maximum*) 8, rata-rata (*mean*) 5.74, nilai tengah (*median*) 6.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 5, standar deviasi (SD) 1.071 Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 20. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Diri

Statistik

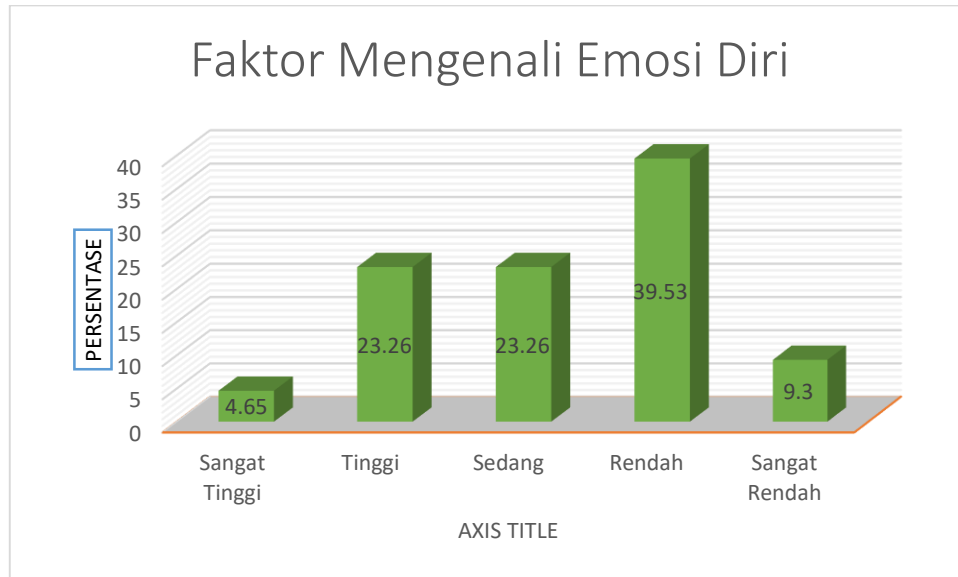
Mean	5.74
Median	6.00
Mode	5
Standar deviasi	1.071
Maximum	8
Minimum	4

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi faktor mengenali emosi diri adalah sebagai berikut:

Tabel 21. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Mengenali Emosi Diri

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 7$	Sangat Tinggi	2	4.65%
2	$6 < X \leq 7$	Tinggi	10	23.26%
3	$5 < X \leq 6$	Sedang	10	23.26%
4	$4 < X \leq 5$	Rendah	17	39.53%
5	$X < 4$	Sangat Rendah	4	9.30%
Jumlah			43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat kecerdasan emosi faktor mengenali emosi diri tampak pada gambar dibawah:



Gambar 6. Diagram Batang Faktor Mengenali Emosi Diri

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor mengenali emosi diri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 9.30% (4 orang), kategori “rendah” 39.53% (17 orang), “sedang” 23.26% (10 orang), “tinggi” 23.26% (10 orang), kategori “sangat tinggi” 4.65% (2 orang).

b. Mengelola Emosi

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada variabel kecerdasan emosi berdasarkan faktor mengelola emosi didapat skor minimal (*minimum*) 10, maksimal (*maximum*) 20, rata-rata (*mean*) 15.93, nilai tengah (*median*) 16.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 15, standar deviasi (SD) 2.230. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 22. Deskripsi Statistik Faktor Mengelola Emosi

Statistik	
Mean	15.93

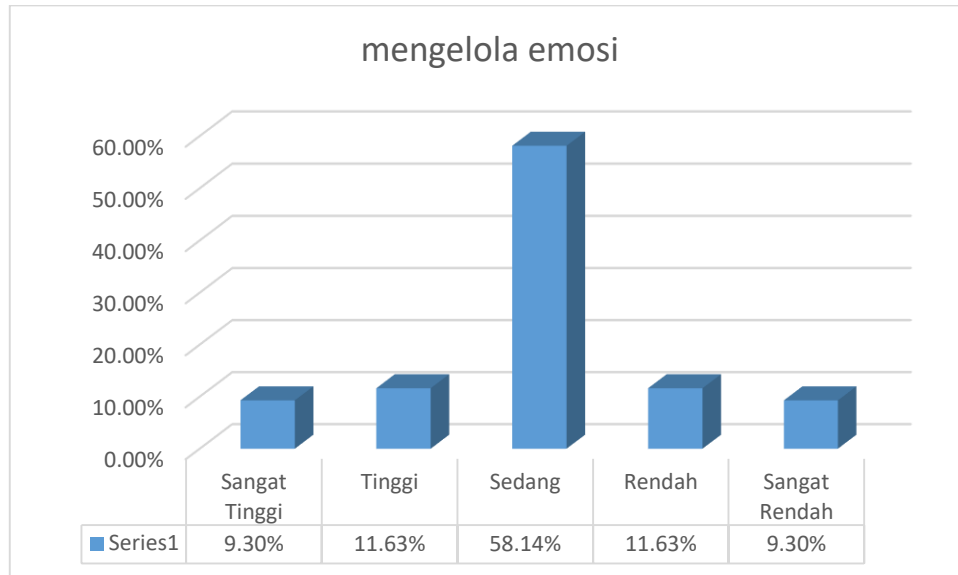
Median	16.00
Mode	15
Standar deviasi	2.230
Maximum	20
Minimum	10

Apabila diampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi faktor mengelola emosi adalah sebagai berikut:

Tabel 23. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Mengelola Emosi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 19$	Sangat Tinggi	4	9.30%
2	$17 < X \leq 19$	Tinggi	5	11.63%
3	$15 < X \leq 17$	Sedang	25	58.14%
4	$13 < X \leq 15$	Rendah	5	11.63%
5	$X < 13$	Sangat Rendah	4	9.30%
Jumlah			43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat kecerdasan emosi faktor mengelola emosi tampak pada gambar dibawah:



Gambar 7. diagram batang faktor mengelola emosi

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor mengelola emosi berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 9.30% (4 orang), kategori “rendah” 11.63% (5 orang), “sedang” 58.14% (25 orang), “tinggi” 11.63% (5 orang), kategori “sangat tinggi” 9.30% (4 orang).

c. Motivasi Diri

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada variabel kecerdasan emosi berdasarkan faktor motivasi diri didapat skor minimal (*minimum*) 4, maksimal (*maximum*) 8, rata-rata (*mean*) 5.98, nilai tengah (*median*) 6.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 6, standar deviasi (SD) 1.144. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 24. Deskripsi Statistik Faktor Motivasi Diri

Statistik	
Mean	5.98

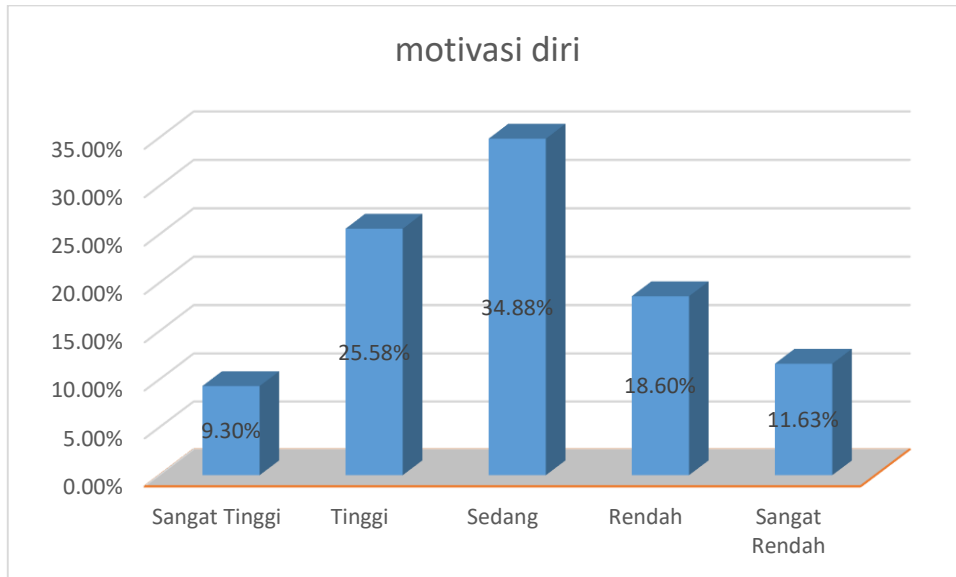
Median	6.00
Mode	6
Standar deviasi	1.144
Maximum	8
Minimum	4

Apabila diampilkkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi faktor motivasi diri adalah sebagai berikut:

Tabel 25. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Motivasi Diri

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 8$	Sangat Tinggi	5	9.30%
2	$7 < X \leq 8$	Tinggi	8	25.58%
3	$5 < X \leq 7$	Sedang	15	34.88%
4	$4 < X \leq 5$	Rendah	11	18.60%
5	$X < 4$	Sangat Rendah	4	11.63%
Jumlah			43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat kecerdasan emosi faktor motivasi diri tampak pada gambar dibawah:



Gambar 8. Diagram Batang Faktor Motivasi Diri

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor motivasi diri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 11.63% (4 orang), kategori “rendah” 18.60% (11 orang), “sedang” 34.88% (15 orang), “tinggi” 25.58% (8 orang), kategori “sangat tinggi” 9.30% (5 orang).

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada variabel kecerdasan emosi berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain didapat skor minimal (*minimum*) 20, maksimal (*maximum*) 32, rata-rata (*mean*) 25.44, nilai tengah (*median*) 25.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 23, standar deviasi (SD) 2.548. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 26. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Statistik	
Mean	25.44

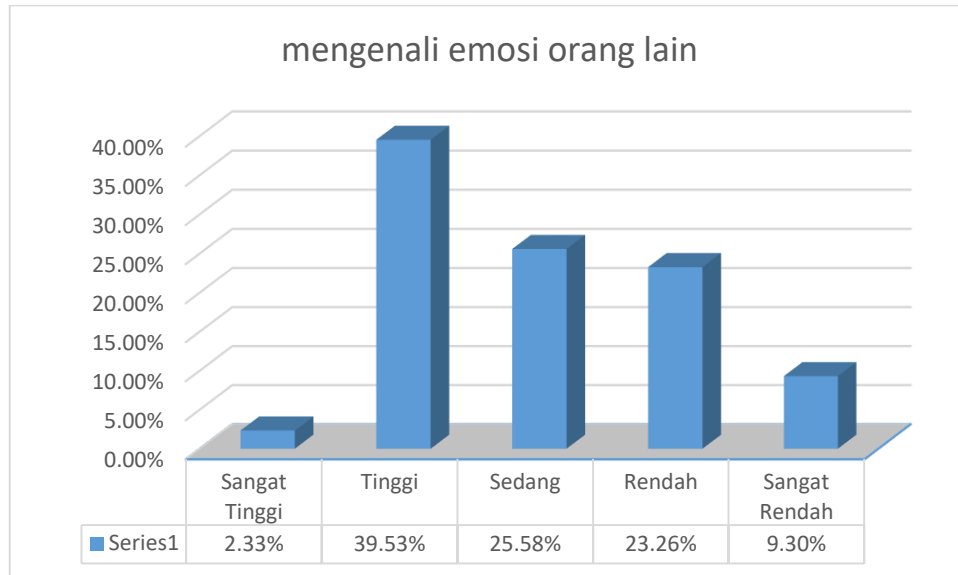
Median	25.00
Mode	23
Standar deviasi	2.548
Maximum	32
Minimum	20

Apabila diampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi faktor motivasi diri adalah sebagai berikut:

Tabel 27. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 29$	Sangat Tinggi	4	2.33%
2	$27 < X \leq 29$	Tinggi	10	39.53%
3	$24 < X \leq 27$	Sedang	11	25.58%
4	$22 < X \leq 24$	Rendah	17	23.26%
5	$X < 22$	Sangat Rendah	1	9.30%
Jumlah			43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat kecerdasan emosi faktor motivasi diri tampak pada gambar dibawah:



Gambar 9. Diagram Batang Faktor Motivasi Diri

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor mengenali emosi orang lain berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 9.30% (1 orang), kategori “rendah” 23.26% (17 orang), “sedang” 25.58% (11 orang), “tinggi” 39.53% (10 orang), kategori “sangat tinggi” 2.33% (4 orang).

2. Motivasi

a. Faktor Tanggungjawab Pribadi

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada variabel motivasi berdasarkan faktor tanggung jawab pribadi didapatkan skor minimal (*minimum*) 12, maksimal (*maximal*) 20, rata-rata (*mean*) 15.74, nilai tengah (*median*) 15.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 14, standar deviasi (SD) 2.300. hasil lengkapnya disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 28. Deskripsi Statistik Faktor Tanggungjawab Pribadi

Statistik

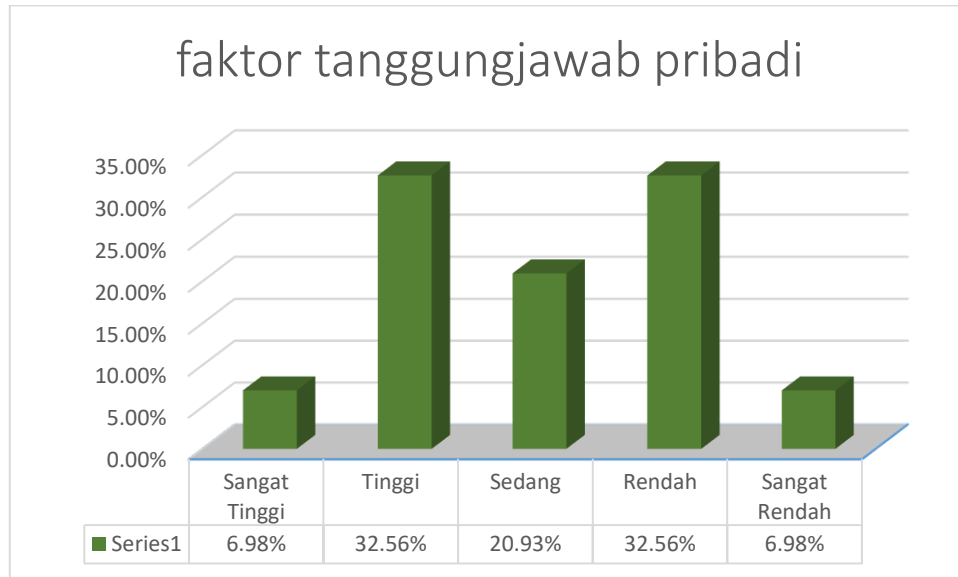
Mean	15.74
Median	15.00
Mode	14
Standar deviasi	2.300
Maximum	20
Minimum	12

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat motivasi faktor tanggungjawab pribadi adalah sebagai berikut:

Tabel 29. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Tanggung Jawab Pribadi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 7$	Sangat Tinggi	3	6.98%
2	$6 < X \leq 7$	Tinggi	14	32.56%
3	$5 < X \leq 6$	Sedang	9	20.93%
4	$4 < X \leq 5$	Rendah	14	32.56%
5	$X < 4$	Sangat Rendah	3	6.98%
Jumlah			43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat motivasi faktor tanggung jawab pribadi tampak pada gambar dibawah:



Gambar 10. Diagram Batang Faktor Tanggung Jawab Pribadi

Berdasarkan tabel 29 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa tingkat motivasi, saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor tanggung jawab pribadi berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6.98% (3 orang), kategori “rendah” 32.56% (14 orang), “sedang” 20.93% (9 orang), “tinggi” 32.56% (14 orang), kategori “sangat tinggi” 6.98% (3 orang).

b. Faktor membutuhkan umpan balik

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada variabel motivasi faktor membutuhkan umpan balik menapatakan skor minimal (*minimum*) 13, maksimal (*maximum*) 20, rata-rata (*mean*) 16.28, nilai tengah (*median*) 16.00. nilai yang sering muncul (*mode*) 14, standar deviasi (SD) 2.261. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 30. Deskripsi Statistik Faktor Membutuhkan Umpan Balik

Statistik	
Mean	16.28
Median	16.00

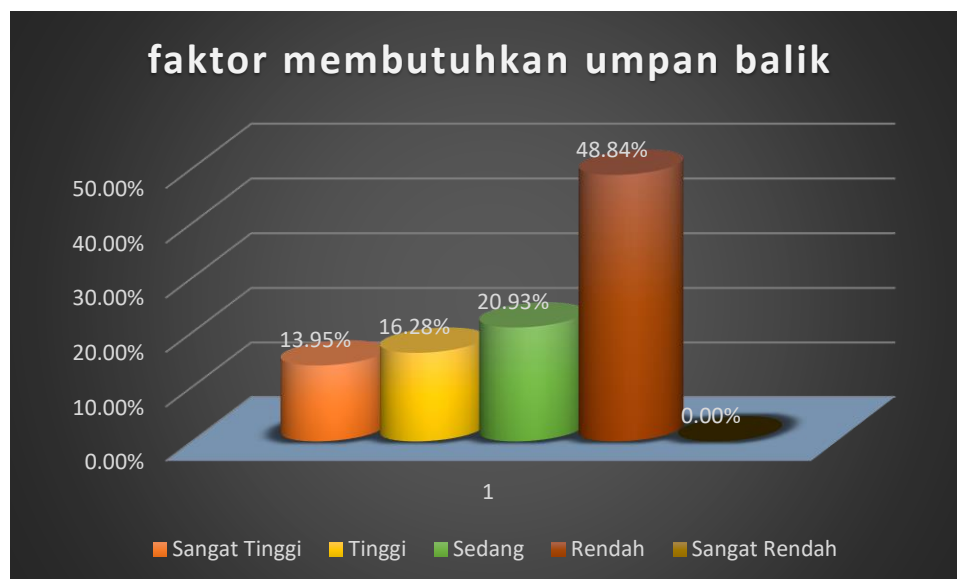
Mode	14
Standar deviasi	2.261
Maximum	20
Minimum	13

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat motivasi faktor membutuhkan umpan balik adalah sebagai berikut:

Tabel 31. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Membutuhkan Umpan Balik

No.	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1.	$X > 20$	Sangat Tinggi	6	13.95%
2.	$17 < X \leq 20$	Tinggi	7	16.28%
3.	$15 < X \leq 17$	Sedang	9	20.93%
4.	$13 < X \leq 15$	Rendah	21	48.84%
5.	$X < 13$	Sangat Rendah	0	0.00%
jumlah				100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat motivasi faktor membutuhkan umpan balik tampak pada gambar dibawah:



Gambar 11. Diagram Batang Faktor Membutuhkan Umpan Balik

Berdasarkan tabel 31 dan gambar 10 diatas menunjukkan bahwa tingkat motivasi, saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor membutuhkan umpan balik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0.00% (0 orang), kategori “rendah” 48.84% (21 orang), “sedang” 20.93% (9 orang), “tinggi” 16.28% (7 orang), kategori “sangat tinggi” 13.95% (6 orang).

c. Mempertimbangkan resiko/kesulitan

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY variabel motivasi pada faktor mempertimbangkan resiko/kesulitan mendapatkan skor minimal (*minimum*) 11, maksimal (*maximum*) 16, rata-rata (*mean*) 13.23, nilai tengah (*median*) 13.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 11, standar deviasi (SD) 1.757. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 32. Faktor Mempertimbangkan Resiko/Kesulitan

Statistik	
Mean	13.23
Median	13.00
Mode	11
Standar deviasi	1.757
Maximum	16
Minimum	11

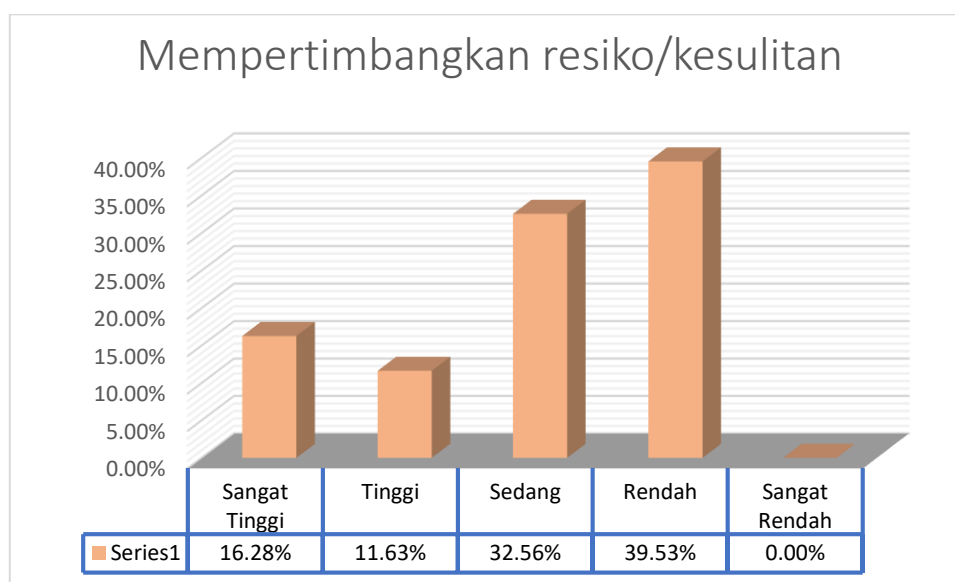
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat motivasi faktor mempertimbangkan resiko/kesulitan adalah sebagai berikut:

Tabel 33. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Mempertimbangkan Resiko/Kesulitan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 16$	Sangat Tinggi	7	16.28%

2	$14 < X \leq 16$	Tinggi	5	11.63%
3	$12 < X \leq 14$	Sedang	14	32.56%
4	$11 < X \leq 12$	Rendah	17	39.53%
5	$X < 11$	Sangat Rendah	0	0.00%
6	jumlah		43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat motivasi faktor mempertimbangkan resiko/kesulitan tampak pada gambar dibawah:



Gambar 12. Diagram Batang Faktor Mempertimbangkan Resiko/Kesulitan

Berdasarkan tabel 33 dan gambar 11 diatas menunjukkan bahwa tingkat motivasi, saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor mempertimbangkan kesulitan/resiko berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0.00% (0 orang), kategori “rendah” 39.53% (17 orang), “sedang” 32.56% (14 orang), “tinggi” 11.16% (5 orang), kategori “sangat tinggi” 16.28% (7 orang).

3. Efikasi Diri

a. Magnitude

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY variabel efikasi diri faktor *magnitude* mendapatkan skor minimal (*minimum*)

12, maksimal (*maximum*) 20, rata-rata (*mean*) 15.56, nilai tengah (*median*) 15.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 14, standar deviasi (SD) 2.250. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 34. Destriksi Statistik Faktor Magnitude

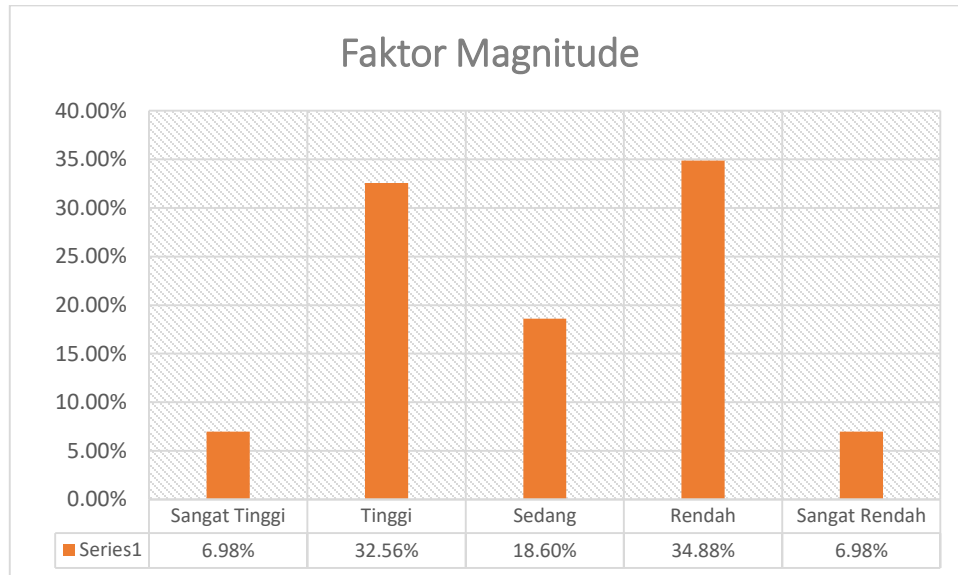
Statistik	
Mean	15.56
Median	15.00
Mode	14
Standar deviasi	2.250
Maximum	20
Minimum	12

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat efikasi diri faktor *magnitude* adalah sebagai berikut:

Tabel 35. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Magnitude

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 19$	Sangat Tinggi	3	6.98%
2	$17 < X \leq 19$	Tinggi	14	32.56%
3	$14 < X \leq 17$	Sedang	8	18.60%
4	$12 < X \leq 14$	Rendah	15	34.88%
5	$X < 12$	Sangat Rendah	3	6.98%
6	jumlah		43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat efikasi diri faktor *magnitude* tampak pada gambar dibawah:



Gambar 13. Diagram Batang Faktor Magnitude

Berdasarkan tabel 35 dan gambar 12 diatas menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor *magnitude* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6.98% (3 orang), kategori “rendah” 34.88% (15 orang), kategori “sedang” 16.60% (8 orang), kategori “tinggi” 32.56% (14 orang), kategori “sangat tinggi” 6.98% (3 orang).

b. Strength

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY variabel efikasi diri faktor *strength* mendapatkan skor minimal (*minimum*) 14, maksimal (*maximum*) 22, rata-rata (*mean*) 17.37, nilai tengah (*median*) 17.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 17, standar deviasi (SD) 2.149. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 36. Deskripsi Statistik Faktor Strength

Statistik	
Mean	17.37
Median	17.00

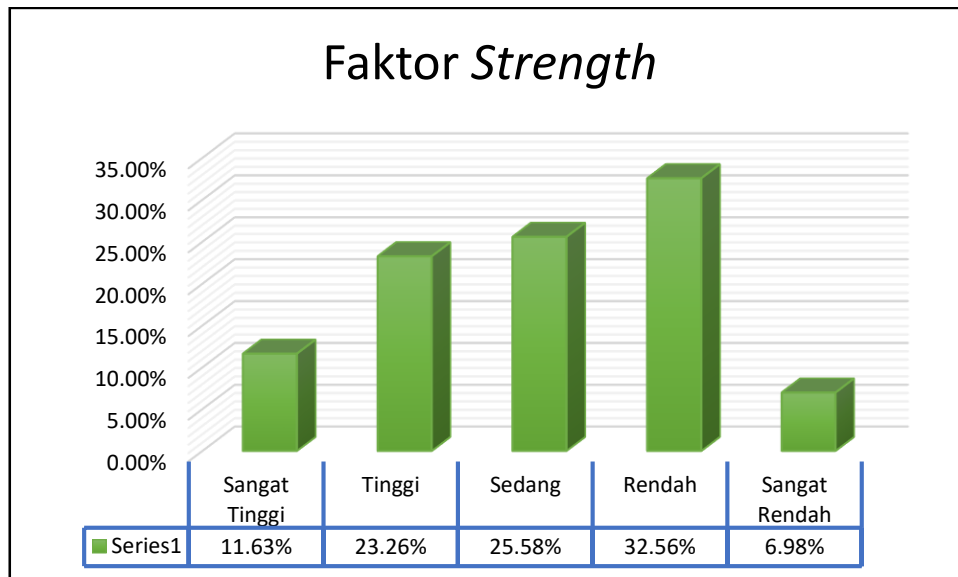
Mode	17
Standar deviasi	2.149
Maximum	22
Minimum	14

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat efikasi diri faktor *strength* adalah sebagai berikut:

Tabel 37. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Strength

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 21$	Sangat Tinggi	5	11.63%
2	$18 < X \leq 21$	Tinggi	10	23.26%
3	$16 < X \leq 18$	Sedang	11	25.58%
4	$14 < X \leq 16$	Rendah	14	32.56%
5	$X < 14$	Sangat Rendah	3	6.98%
6	jumlah		43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat efikasi diri faktor *strength* tampak pada gambar dibawah:



Gambar 14. Diagram Batang Faktor Strength

Berdasarkan tabel 37 dan gambar 13 diatas menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor *strength* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6.98% (3 orang), kategori “rendah” 32.56% (14 orang), katgeori “sedang” 25.58% (11 orang), kategori “tinggi” 23.26% (10 orang), kategori “sangat tinggi” 11.63% (5 orang).

4. Kecemasan

a. Intrinsik

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY variabel kecemasan faktor intrinsik memperoleh skor minimal (*minimum*) 6, maksimal (*maximum*) 16, rata-rata (*mean*) 9.67, nilai tengah (*median*) 9.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 9, standar deviasi (SD) 1.796. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 38. Deskripsi Statistik Faktor Intrinsik

Statistik	
Mean	9.67
Median	9.00
Mode	9
Standar deviasi	1.796
Maximum	16
Minimum	6

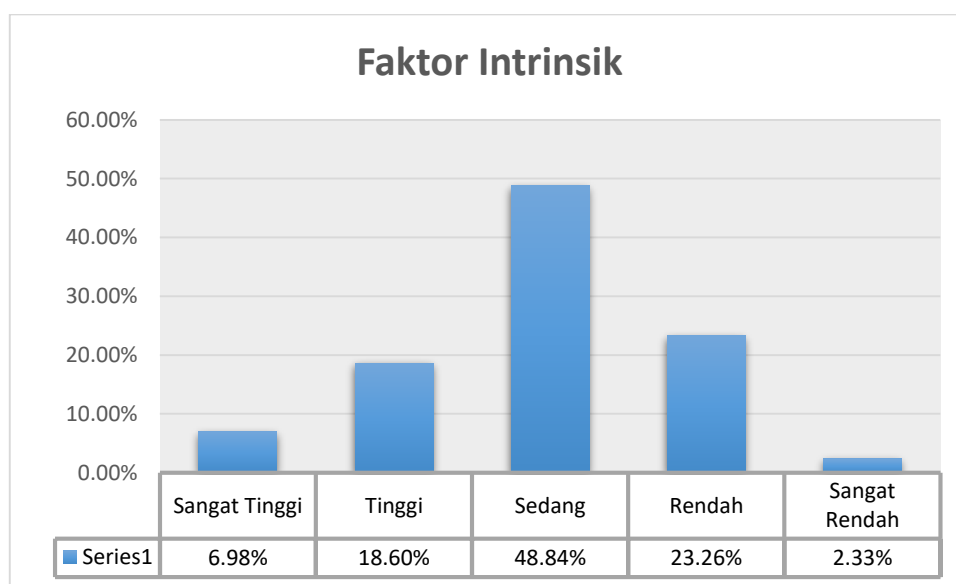
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecemasan faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 39. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Intrinsik

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 12$	Sangat Tinggi	3	6.98%

2	$11 < X \leq 12$	Tinggi	8	18.60%
3	$9 < X \leq 11$	Sedang	21	48.84%
4	$7 < X \leq 9$	Rendah	10	23.26%
5	$X < 7$	Sangat Rendah	1	2.33%
6	jumlah		43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat kecemasan faktor intrinsik tampak pada gambar dibawah:



Gambar 15. Diagram Batang Faktor Intrinsik

Berdasarkan tabel 39 dan gambar 14 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor intrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2.33% (1 orang), kategori “rendah” 23.26% (10 orang), kategori “sedang” 48.84% (21 orang), kategori “tinggi” 18.60% (8 orang), kategori “sangat tinggi” 6.98% (3 orang).

b. Ekstrinsik

Deskripsi statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY variabel kecemasan faktor ekstrinsik memperoleh skor minimal (*minimum*) 20, maksimal (*maximum*) 40, rata-rata (*mean*) 28.21, nilai tengah (*median*) 27.00, nilai

yang sering muncul (*mode*) 27, deviasi (SD) 4.268. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 40. Deskripsi Statistik Faktor Ekstrinsik

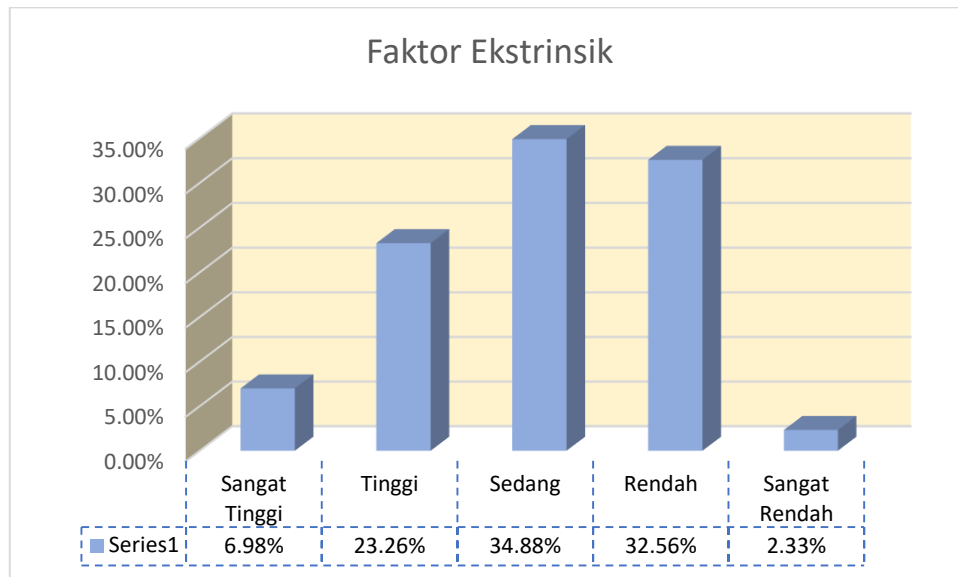
Statistik	
Mean	28.21
Median	27.00
Mode	27
Standar deviasi	4.268
Maximum	40
Minimum	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecemasan faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 41. Tabel Distribusi Frekuensi Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 35$	Sangat Tinggi	3	6.98%
2	$30 < X \leq 35$	Tinggi	10	23.26%
3	$26 < X \leq 30$	Sedang	15	34.88%
4	$22 < X \leq 26$	Rendah	14	32.56%
5	$X < 26$	Sangat Rendah	1	2.33%
6	Jumlah		43	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka data tingkat kecemasan faktor intrinsik tampak pada gambar dibawah:



Gambar 16. Diagram Batang Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan tabel 41 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY pada faktor ekstrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2.33% (1 orang), kategori “rendah” 32.56% (14 orang), “sedang” 34.88% (15 orang), “tinggi” 23.26% (10 orang), kategori “sangat tinggi” 6.98% (3 orang).

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY. Tingkat kecerdasan emosi berdasarkan faktor; mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi diri, dan mengenali emosi orang lain. Tingkat motivasi berdasarkan faktor tanggung jawab pribadi, membutuhkan umpan balik, dan mempertimbangkan resiko/kesulitan. Tingkat motivasi berdasarkan faktor *magnitude*, dan *strength*. Tingkat kecemasan berdasarkan faktor intrinsik, dan ekstrinsik.

Keberhasilan dalam sebuah pertandingan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental dapat berdampak

pada kacaunya faktor lain yang telah dipersiapkan atau telah dilatih sebelumnya. Olahraga memungkinkan terjadi banyak *body contact* yang menyebabkan terjadinya perasaan emosional yang dialami dalam sebuah pertandingan.

1. Kecerdasan Emosi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kecerdasan emosi anggota UKM Bulutangkis UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi 6.97%, kategori tinggi 18.60%, kategori sedang 41.86%, kategori rendah 27.90% dan kategori sangat rendah 4.65%. Sebagian besaar anggota UKM Bulutangkis UNY memiliki kecerdasan emosi yang baik.

Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang penting untuk seorang atlet dalam penguasaan emosi. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2007: 45). Mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri dan mengenali emosi orang lain dalam pertandingan merupakan hal yang penting. Hasil dari faktor-faktor tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Faktor Mengenali Emosi Diri

Berdasarkan hasil penelitian pada faktor mengenali emosi diri yang masuk dalam kategori sangat tinggi 4.65%, kategori tinggi 23.26%, kategori sedang 23.26%, kategori rendah 39,53%, dan kategori sangat rendah 9.30%. Mengenali emosi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Menurut Mayer (Goleman, 2002: 64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati atau pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi.

b. Faktor Mengelola Emosi

Berdasarkan hasil penelitian pada faktor mengelola emosi yang masuk dalam kategori sangat tinggi 9.30%, kategori tinggi 11.63%, kategori sedang

58.14%, kategori rendah 11.63%, dan kategori sangat rendah 9.30%. Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Atau dengan kata lain menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali. Kemampuan ini mencakup kemampuan menghibur diri, melepaskan kecemasan, mengatasi ketersinggungan, serta bangkit dari perasaan yang menekan.

c. Faktor Motivasi Diri

Motivasi diri merupakan dorongan dari dalam diri untuk melakukan sesuatu. Dalam sebuah pertandingan motivasi diri merupakan hal yang sangat penting. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor motivasi diri yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 9.30%, kategori tinggi sebesar 25.58%, kategori sedang sebesar 34.88%, kategori rendah sebesar 18.60% dan kategori sangat rendah sebesar 11.63%. Semakin tinggi tingkat motivasi dalam seseorang maka semakin tinggi juga tingkat keingnannya untuk melakukan yang terbaik.

d. Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada faktor mengenali emosi orang lain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2.33%, kategori tinggi sebanyak 39.53%, kategori sedang sebanyak 25.58%, kategori rendah sebanyak 23.26% dan kategori sangat rendah sebanyak 9.30%. Mengenali emosi orang lain atau disebut juga empati, merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya, dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Dengan kecerdasan emosi yang baik individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dan mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif.

2. Motivasi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tingkat motivasi anggota UKM Bulutangkis UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 13.95%, kategori tinggi 13.95%, sedang 27.90%, rendah 39.53% dan sangat rendah 4.65%. dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat motivasi saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY sebagian besar rendah.

Tingkat motivasi anggota UKM Bulutangkis UNY yang rendah dapat disebabkan karena sebagian besar anggota UKM Bulutangkis adalah mahasiswa selain fakultas olahraga. Mereka kesulitan untuk mengatur waktu perkuliahan dan kegiatan olahraganya.

Dalam sebuah kompetisi, motivasi merupakan hal yang penting. Motivasi sangat diperlukan dalam sebuah pertandingan. Adanya dorongan dari dalam maupun dari luar akan membuat semangat individu menjadi bertambah. Tingkat motivasi yang rendah dapat mengakibatkan individu menjadi mudah menyerah. Sebaliknya, jika tingkat motivasi yang tinggi akan mendorong mereka untuk terus berupaya dan tidak mudah menyerah. Beberapa hasil dari faktor dalam motivasi diuraikan sebagai berikut:

a. Faktor Tanggu Jawab Pribadi

Berdasarkan hasil penelitian pada motivasi faktor tanggungjawab pribadi yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6.98%, kategori tinggi sebanyak 32.56%, kategori sedang sebanyak 20.93, kategori rendah sebanyak 32.56% dan kategori sangat rendah sebanyak 6.98%.

b. Faktor Membutuhkan Umpan Balik

Berdasarkan hasil penelitian pada motivasi faktor membutuhkan umpan balik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 13.95%, kategori tinggi sebanyak 16.28%, kategori sedang sebanyak 20.93%, kategori rendah sebanyak 48.84% dan kategori sangat rendah sebanyak 0.00%.

c. Faktor Mempertimbangkan Resiko/Kesulitan

Berdasarkan hasil penelitian pada motivasi faktor mempertimbangkan resiko/kesulitan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 16.28%,

kategori tinggi sebanyak 11.63%, kategori sedang sebanyak 32.56%, kategori rendah sebanyak 39.53% dan kategori sangat rendah sebanyak 0.00%.

3. Efikasi Diri

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tingkat efikasi diri anggota UKM Bulutangkis UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 4.65%, kategori tinggi 23.26%, kategori sedang 23.26%, kategori rendah 39.53%, dan kategori sangat rendah 9.30%, Efikasi diri merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri. Faktor-faktor dalam efikasi diri diuraikan sebagai berikut:

a. *Magnitude*

Berdasarkan hasil penelitian pada efikasi diri faktor *magnitude* yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6.98%, kategori tinggi sebanyak 32.56%, kategori sedang sebanyak 18.60%, kategori rendah sebanyak 34.88% dan kategori sangat rendah sebanyak 6.98%.

Magnitude berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas ketika individu mampu untuk melakukannya. Individu yang memiliki *magnitude* tinggi merasa mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang sulit. Sedangkan individu dengan *magnitude* rendah cenderung meyakini bahwa mereka hanya merasa bisa menyelesaikan tugas-tugas yang sederhana.

b. *Strength*

Berdasarkan hasil penelitian pada efikasi diri faktor *strength* yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 11.63%, kategori tinggi sebanyak 23.26%, kategori sedang sebanyak 25.58%, kategori rendah sebanyak 32.56% dan kategori sangat rendah sebanyak 6.98%. Kemampuan tetap optimis dan berpikir positif dalam pertandingan yang sesulit apapun. Merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Individu yang selalu percaya diri dengan kemampuannya memiliki tingkat efikasi yang tinggi, sebaliknya jika individu selalu khawatir ataupun tidak percaya diri dengan kemampuannya sendiri memiliki tingkat efikasi diri yang rendah.

4. Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tingkat kecemasan anggota UKM Bulutangkis UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 6.98%, kategori tinggi 30.23%, kategori sedang 30.23%, kategori rendah 27.91%, dan kategori sangat rendah 4.65%, berdasarkan hasil tersebut maka dapat diartikan tingkat kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis UNY sebagian besar adalah tinggi. Kategori yang tinggi tersebut diartikan bahwa sebagian besar anggota UKM Bulutangkis tidak terlalu cemas saat bertanding. Sedangkan dalam kategori sangat rendah, individu menjadi sangat cemas saat bertanding. Adanya kecemasan dapat mengganggu kemampuan seorang atlet saat bertanding. Faktor dalam kecemasan diuraikan sebagai berikut:

a. Intrinsik

Berdasarkan hasil penelitian pada kecemasan diri faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6.98%, kategori tinggi sebanyak 18.60%, kategori sedang sebanyak 48.84%, kategori rendah sebanyak 23.26% dan kategori sangat rendah sebanyak 2.33%. dengan hasil yang didapat maka tingkat kecemasan faktor intrinsik anggota UKM Bulutangkis UNY sebagian besar adalah sedang.

Faktor intrinsik merupakan faktor yang datang dari dalam diri individu sendiri seperti perasaan yang timbul sebelum bertanding, kecemasan menghadapi even selanjutnya, cemas akan penampilanya karena tekanan dari pelatih dan lingkunganya, merasa gemetar dan sebagainya. Bagi individu yang memiliki kontrol diri yang baik, kecemasan intrinsik ini akan sedikit berkurang. Sebaliknya, jika individu memiliki kontrol diri mereka yang rendah maka gejala-gejala tersebut akan muncul dengan kuat. Hal ini tentunya akan mempengaruhi individu tersebut dalam bertanding.

b. Ekstrinsik

Berdasarkan hasil penelitian pada kecemasan diri faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6.98%, kategori tinggi sebanyak

23.26%, kategori sedang sebanyak 34.88%, kategori rendah sebanyak 32.56% dan kategori sangat rendah sebanyak 2.33%. dengan hasil yang didapat maka tingkat kecemasan faktor ekstrinsik anggota UKM Bulutangkis UNY sebagian besar adalah sedang. Faktor ekstrinsik merupakan faktor kecemasan yang datang dari luar individu seperti target yang diberikan membuat tekanan tersendiri, wasit, lawan, penonton, lokasi pertandingan, serta kondisi lapangan.

Emosi yang muncul secara tiba-tiba seperti rasa gembira, rasa sedih, maupun rasa marah dapat berpengaruh pada kondisi tubuh yang dapat mempengaruhi psikofisiologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti jantung berdebar-debar, ekskresi air mata, dan kekejangan otot dalam batas tertentu. Munculnya perasaan emosi pada individu saat bertanding dapat mengakibatkan menjadi gelisah, emosi yang naik turun, serta ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan olahraganya menurun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, diketahui beberapa kesimpulan yaitu:

1. Tingkat kecerdasan emosi anggota UKM Bulutangkis UNY masuk dalam kategori sedang sebesar 41.86%.
2. Tingkat motivasi anggota UKM Bulutangkis UNY masuk dalam kategori rendah sebesar 39.53%.
3. Tingkat efikasi diri anggota UKM Bulutangkis UNY masuk dalam kategori kategori rendah sebesar 32.55%.
4. Tingakt kecemasan anggota UKM Bulutangkis UNY masuk dalam kategori sedang sebesar 39.53%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini memiliki implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Faktor yang kurang dominan dalam tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan perlu diperhatikan dan dicarri pemecahanya agar membantu meningkatkannya.
3. Menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitas pada tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, namun tetap memiliki kekurangan dan kelemahan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Dikarenakan waktu yang terbatas, peneliti sulit mengetahui kesungguhan dan kejujuran responden dalam mengisi angket.
2. Dikarenakan dalam keadaan pandemi dan angket disebarakan dengan cara *online*, peneliti tidak dapat memantau secara langsung apakah jawaban yang diberikan responden benar-benar hasil pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Instrumen merupakan angket tertutup, sehingga responden hanya dapat memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang masing-masing variabel yaitu kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan anggota UKM Bulutrangkis Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bagi anggota yang memiliki tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri dan kecemasan yang rendah harus diberikan perhatian tersendiri bagi pelatih agar dapat meningkatkan kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri serta kecemasannya.
3. Pihak UKM agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang mendukung tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri serta kecemasan saat bertanding, sehingga kedepannya dapat memperhatikan faktor-faktor tersebut.
4. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar jawaban yang diberikan responden lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Aunurrahman. (2012). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Disai, Wagetama I, Dariyo, Agung & Basaria, Debora. (2017). Hubungan antara Kecemasan Matematika dan Self efficacy dengan Hasil Belajar Matematika Siswa SMA X Kota Palangka Raya. *Jurnal Mutiara Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(2), 556-568.
- Effendi, H. (2016). Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 2, 22-30.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M Nur & Suminta, Rini Rusnawita. (2013). Efikasi Diri dan Hasil Belajar Matematika: Meta-analisis. *Buletin Psikologi*, Vol. 21(1), 20-30.
- Goleman, D. (1999). *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosi: Mengapa Emotional Intelligence Lebih Tinggi Daripada IQ*. Alih Bahasa: T. Hermay, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Alih bahasa: Alex Tri K.W. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia.
- Hasibuan, Malayu S P. (2006). *Manajemen Sumber Daya Manusia* (edisi revisi). Jakarta: Bumi Aksara.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52-62.
- Husdarta. (2018). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Istianah Iin. (2017). "Hubungan Motivasi Berprestasi dan self efficacy dengan *Adversity Question* Siswa Kelas 9 SMP Negeri 2 Brangsong Tahun Ajaran 2016/2017 Kec. Brangsong Kab. Kendal". Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.

- Jeffrey, S. N. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Komari A. (2018). *TUJUH SASARAN SEMES BULUTANGKIS*. Yogyakarta: UNY Press.
- Komarudin. (2016). *PSIKOLOGI OLAHRAGA: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kompri. (2015). *MOTIVASI PEMBELAJARAN PERSPEKTIF GURU DAN SISWA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mien Jobbhaar. (2003). *Kecemasan: bagaimana mengatasi penyebabnya*, ed. ke-1. Terjemahan: Savitri Ramaiah. Pustaka Populer Obor, Jakarta.
- Muhammad Maryam. (2016). Pengaruh motivasi dalam pembelajaran. *Latanida Jurnal*, 4(2), 87-97.
- Mylsidayu A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A Rahun, dan Beverly Greene. (2005). *PSIKOLOGI ABNORMAL*. (Edisi ke-5). Terjemahan oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho T.W. (2018). “Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017”. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Purnama, Sapta Kunto. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Rinaldi, Muhammad. (2020). *BUKU JAGO BULUTANGKIS*. Tangerang: Cemerlang.
- Romansyah, N.A. (2017). *Kecemasan dalam Olahraga*. *Ilmiah Penjas*, 3(1), 2442-3874.
- Safari T, Saputra NE. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Saputra, Yudi Dwi. (2017). *Hubungan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani*. *Bravo's Jurnal*, 5(1), 11.
- Setiyono, Novina Dewi. (2018). “Tingkat Efikasi Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama dan Implikasi Terhadap Penyusunan Topik-Toping Bimbingan

Peningkatan Efikasi Diri (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018)”. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Sin, T, H. (2019). *Buku Ajar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia.
Usman H, Setiady P. (2004). *METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL*. Jakarta: PT Bumi Askara.

Yane Stephani. (2013). Kecemasan dalam Olahraga. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 188-194.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 386168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: bumas_fk@uny.ac.id

Nomor : 626/UN34.16/PT.01.04/2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

15 Juni 2021

Yth. UKM BULU TANGKIS UNY
Jl. Colombo No 1 Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Arinta Gilda Amadea
NIM : 17603141011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kecerdasan Emosi, Motivasi, Efikasi Diri, dan Kecemasan saat Bertanding Anggota UKM Bulutangkis UNY
Waktu Penelitian : 16 - 23 Juni 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran. 2. Angket Kecerdasan Emosi

ANGKET KECERDASAN EMOSI

Salam Olahraga,

Di sela-sela kesibukan saudara ini, perkenankan dengan hormat saya mohon waktu sejenak untuk mengisi angket ini. Jawablah angket ini dengan keadaan yang sebenarnya. Atas bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terimakasih.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Tempat & Tgl lahir :
Nomor :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama.

Pilih salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan memberi tanda (√) pada tempat yang telah disediakan.

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mudah marah ketika saya sedang lelah	√			

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui ketika sedang emosi				
2	Saya mudah marah ketika saya sedang lelah				

3	Saya memaklumi ketika keinginan saya tidak terpenuhi				
4	Saya bisa mengendalikan amarah supaya tidak terjadi masalah				
5	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
6	Saya tetap tenang dalam menghadapi permasalahan yang sulit				
7	Saya senang mengikuti latihan karena mendapat banyak teman				
8	Saya segera bangkit ketika saya gagal				
9	Saya senang menunda-nunda pekerjaan				
10	Saya menerima kritik yang diberikan kepada saya				
11	Saya tidak senang dikritik				
12	Saya mampu mengetahui bagaimana perasaan orang lain terhadap saya				
13	Saya mampu memberikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi antara saya dengan teman saya				
14	Saya tidak sungkan memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal				
15	Saya adalah pribadi yang menyenangkan dan mempunyai banyak teman				
16	Saya selalu mendukung teman saya yang menjadi pemain inti di tim				
17	Saya akan berusaha menghibur teman yang terkena musibah				

Lampiran 3. Angket motivasi

ANGKET MOTIVASI

Salam Olahraga,

Di sela-sela kesibukan saudara ini, perkenankan dengan hormat saya mohon waktu sejenak untuk mengisi angket ini. Jawablah angket ini dengan keadaan yang sebenarnya. Atas bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terimakasih.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Tempat & Tgl lahir :
Nomor :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama.

Pilih salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan memberi tanda (√) pada tempat yang telah disediakan.

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya ingin memberikan hasil yang optimal dari kemampuan berlatih selama ini	√			

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya ingin memberikan hasil yang optimal dari kemampuan berlatih selama ini				

2	Saya malas datang saat berlatih bersama pelatih di lapangan				
3	Saat berusaha berlatih sendiri di lapangan saya akan lebih tau seberapa jauh kemampuan saya dalam menguasai materi pertandingan				
4	Saya putus asa saat kalah dari pertandingan				
5	Saya minder jika lawan saya memiliki kemampuan yang lebih baik				
6	Kritik dan saran dari supporter membuat saya menjadi lebih bersemangat dalam berlatih				
7	Saya berlatih dengan giat bukan untuk mendapatkan bonus melainkan proses dalam hasil pencapaian				
8	Bonus/hadiah bukan tujuan utama saya dalam berlatih dan bertanding melainkan motivasi untuk memperbaiki diri dalam bertanding				
9	Tujuan saya giat berlatih untuk mendapatkan bonus materi yang lebih banyak				
10	Saya senang mencari ide-ide baru untuk meningkatkan performa saya saat bertanding				
11	Saya puas ketika saya mampu berhasil dalam pertandingan yang lebih sulit dari biasanya				
12	Saya tidak menyukai latihan atau pertandingan yang sangat sulit untuk diselesaikan				
13	Latihan dengan tingkat lebih sulit dari biasanya bermanfaat untuk menambah skill saya				
14	Saya lebih menghargai proses saat berlatih daripada hasil saat pertandingan				

Lampiran 4. Angket efikasi diri

ANGKET EFIKASI DIRI

Salam Olahraga,

Di sela-sela kesibukan saudara ini, perkenankan dengan hormat saya mohon waktu sejenak untuk mengisi angket ini. Jawablah angket ini dengan keadaan yang sebenarnya. Atas bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terimakasih.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Tempat & Tgl lahir :
Nomor :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama.

Pilih salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan memberi tanda (√) pada tempat yang telah disediakan.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya rasa dengan kemampuan saya, dapat memenangkan pertandingan yang sulit	√			

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya rasa dengan kemampuan saya, saya dapat memenangkan pertandingan yang sulit				

2	Saya merasa tidak dapat memenangkan pertandingan yang sulit				
3	Saya yakin dengan kemampuan diri saya sendiri				
4	Saya merasa optimis setiap pertandingan yang akan saya hadapi selanjutna, saya selalu optimis meskipun pertandingan itu sulit bagi saya				
5	Saya kehilangan akal ketika dihadapkan dengan lawan yang sulit dan gesit				
6	Saya yakin mendapatkan hasil yang maksimal karena saya selalu berlatih dan meningkatkan kemampuan yang saya miliki				
7	Saya merasa gagal karena saya kurang berusaha dalam sebuah pertandingan yang menyebabkan saya kalah				
8	Jika saya gagal dalam memenangkan sebuah pertandingan saya akan cepat bangkit dari kegagalan				
9	Saya ragu mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah pertandingan karena saya jarang latihan				
10	Saya yakin dan mampu memenangkan pertandingan ini karena saya lebih menguasai teknik dan taktik daripada lawan saat ini				
11	Saya merasa ragu untuk mampu unggul dalam permainan kali ini karena lawan lebih menguasai teknik daripada saya				

Lampiran 5. Angket kecemasan

ANGKET KECEMASAN

Salam Olahraga,

Di sela-sela kesibukan saudara ini, perkenankan dengan hormat saya mohon waktu sejenak untuk mengisi angket ini. Jawablah angket ini dengan keadaan yang sebenarnya. Atas bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terimakasih.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Tempat & Tgl lahir :
Nomor :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama.

Pilih salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan memberi tanda (√) pada tempat yang telah disediakan.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar		√		

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
-----	------------	----	---	----	-----

1	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar				
2	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung				
3	Saya tidak takut menghadapi even selanjutnya walau di even sebelumnya saya gagal				
4	Penampilan saya akan menurun jika dalam pertandingan saya selalu dimarahi pelatih dan rekan satu tim saya karena sering melakukan kesalahan				
5	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan ini				
6	Target kemenangan yang diberikan pelatih membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
7	Keputusan wasit kurang adil membuat rasa emosi semakin meningkat				
8	Sorakan penonton membuat saya bertambah semangat				
9	Saya merasa grogi jika suara penonton saat keras saat bersorak				
10	Saya akan bersemangat apabila bertemu lawan yang lebih kuat				
11	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
12	Saya merasa tidak tenang dan gugup jika lokasi pertandingan yang jauh dari tempat saya menginap				
13	Kondisi di gor yang berisik karena penonton banyak tidak membuat focus saya dalam pertandingan berkurang				

14	Saya merasa tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
----	---	--	--	--	--

Lampiran 6. Data pemelitan

No.	Kecerdasan emosi																	Σ
	Mengenali emosi diri		Mengelola emosi					Memotivasi diri		Mengenali emosi orang lain								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	53
2	3	2	3	4	3	2	4	4	2	4	3	4	3	2	2	3	4	52
3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	55
4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	58
5	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	63
6	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
7	4	1	3	4	3	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	4	4	55
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
9	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	41
10	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	49
11	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	49
12	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	49
13	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	1	2	3	4	2	4	4	55
14	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	47
15	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	59
16	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	50
17	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	55
18	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	64
19	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	55
20	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	49

21	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	49
22	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	53
23	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	2	2	3	3	4	55
24	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	57
25	2	2	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	42
26	4	2	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	53
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
28	3	2	4	1	2	2	3	2	2	2	4	1	4	4	4	3	4	47
29	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	1	3	4	4	4	4	52
30	3	2	4	1	2	2	3	2	2	2	4	1	4	4	4	3	4	47
31	4	1	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	4	4	51
32	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	58
33	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	2	52
34	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	53
35	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	4	4	57
36	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	48
37	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	48
38	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	3	3	3	4	49
39	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	57
40	4	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	55
41	4	1	4	3	4	3	4	3	1	4	2	3	3	4	4	4	4	55
42	4	1	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	58
43	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	57

NO	Motivasi	Σ
----	----------	----------

	Tanggung Jawab Pribadi					Membutuhkan Umpan Balik					Mempertimbangkan Resiko/Kesulitan				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	40
2	3	4	1	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	4	42
3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	48
4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	2	48
5	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	46
6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	42
7	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
9	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	39
10	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	41
12	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	43
13	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	4	2	3	4	46
14	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	37
15	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	40
16	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	40
17	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	39
18	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	55
19	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	50
20	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	41
21	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
22	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	42

23	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	43
24	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	53
25	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	36
26	4	2	3	3	1	4	4	3	3	3	4	2	4	4	44
27	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41
28	4	3	2	3	2	4	3	2	1	4	4	1	4	4	41
29	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	48
30	4	3	2	3	2	4	3	2	1	4	4	1	4	4	41
31	3	3	2	2	4	3	4	4	2	4	4	2	4	3	44
32	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53
33	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
34	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	47
35	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	44
36	4	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	3	4	4	50
37	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	54
38	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3	2	36
39	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	42
40	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
41	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	52
42	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	50
43	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	47

No.	Efikasi Diri		
	Magnitude	Strength	Σ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	29
2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	2	2	30
3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	31
4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	37
5	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	37
6	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	31
7	3	4	4	4	2	4	4	3	1	3	4	36
8	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	41
9	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	31
10	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	32
11	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	31
12	3	3	3	3	2	4	2	4	2	2	2	30
13	3	2	4	4	2	4	3	3	1	4	3	33
14	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	29
15	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	26
16	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	28
17	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	27
18	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	41
19	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	35
20	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	31
21	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	30
22	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	29
23	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	35

24	3	3	4	4	3	4	4	4	1	3	3	36
25	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	30
26	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	31
27	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	31
28	4	4	2	4	3	3	2	4	2	2	2	32
29	4	4	4	4	1	4	1	1	3	2	4	32
30	4	4	2	4	3	3	2	4	2	2	2	32
31	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	27
32	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	2	35
33	3	4	4	4	3	4	3	4	1	3	2	35
34	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	32
35	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	38
36	3	1	3	3	3	4	3	4	2	4	3	33
37	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	38
38	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	30
39	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	29
40	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	39
41	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	40
42	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	39
43	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	37

No.	Kecemasan														Σ
	Intrinsik				Ekstrinsik										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	35
2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	1	34
3	2	2	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	40
4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	46
5	3	2	4	1	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	40
6	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	36
7	2	2	4	2	4	3	1	4	4	3	3	4	4	4	44
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
9	2	2	3	2	3	2	1	4	2	2	2	2	3	1	31
10	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	35
11	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	36
12	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	33
13	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	28
14	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	33
15	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	36
16	2	2	3	1	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	42
17	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	31
18	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	48
19	1	2	2	3	3	2	3	4	3	4	1	3	4	4	39
20	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	36
21	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	37
22	1	1	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	1	30
23	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	43
24	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	46
25	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	36

26	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	34
27	2	2	3	1	3	2	1	3	3	3	3	1	3	3	33
28	3	1	2	3	4	3	2	3	3	3	1	4	4	1	37
29	1	1	4	4	1	4	1	3	3	3	4	4	3	1	37
30	3	1	2	3	4	3	2	3	3	3	1	4	4	1	37
31	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	35
32	3	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	42
33	2	1	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	1	3	42
34	2	2	3	1	4	2	1	3	3	3	2	4	3	3	36
35	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	40
36	1	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	1	4	3	42
37	2	2	4	3	4	3	2	4	3	3	2	2	3	3	40
38	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	39
39	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	35
40	3	3	1	3	1	3	4	1	2	1	2	4	1	1	30
41	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	45
42	2	1	4	2	4	3	2	4	3	4	3	2	2	3	39
43	1	1	4	2	4	3	1	4	3	2	3	2	2	3	35

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

		mengenali emosi	mengelola emosi	motivasi diri	mengenali emosi orang lain
N	Valid	43	43	43	43
	Missing	0	0	0	0
Mean		5.74	15.93	5.98	25.44
Std. Error of Mean		.163	.340	.174	.389
Median		6.00	16.00	6.00	25.00
Mode		5	15 ^a	6	23
Std. Deviation		1.071	2.230	1.144	2.548
Range		4	10	4	12
Minimum		4	10	4	20
Maximum		8	20	8	32
Sum		247	685	257	1094

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Mengenali Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	4	9.3	9.3	9.3
	5	17	39.5	39.5	48.8
	6	10	23.3	23.3	72.1
	7	10	23.3	23.3	95.3
	8	2	4.7	4.7	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Mengelola Emosi

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10	1	2.3	2.3	2.3
12	3	7.0	7.0	9.3
14	5	11.6	11.6	20.9
15	9	20.9	20.9	41.9
16	9	20.9	20.9	62.8
17	7	16.3	16.3	79.1
18	4	9.3	9.3	88.4
19	1	2.3	2.3	90.7
20	4	9.3	9.3	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Motivasi Diri

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4	4	9.3	9.3	9.3
5	11	25.6	25.6	34.9
6	15	34.9	34.9	69.8
7	8	18.6	18.6	88.4
8	5	11.6	11.6	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Mengenal emosi orang lain

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20	1	2.3	2.3	2.3
22	2	4.7	4.7	7.0
23	8	18.6	18.6	25.6
24	7	16.3	16.3	41.9
25	6	14.0	14.0	55.8
Valid 26	5	11.6	11.6	67.4
27	4	9.3	9.3	76.7
28	6	14.0	14.0	90.7
30	3	7.0	7.0	97.7
32	1	2.3	2.3	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Statistics

	Tanggung jawab pribadi	Membutuhkan umpan balik	Mempertimbangkan resiko/kesulitan
N Valid	43	43	43
Missing	0	0	0
Mean	15.74	16.28	13.23
Std. Error of Mean	.351	.345	.268
Median	15.00	16.00	13.00
Mode	14	14 ^a	11 ^a
Std. Deviation	2.300	2.261	1.757
Range	8	7	5
Minimum	12	13	11
Maximum	20	20	16
Sum	677	700	569

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tanggung Jawab Pribadi

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12	3	7.0	7.0	7.0
13	2	4.7	4.7	11.6
14	12	27.9	27.9	39.5
15	7	16.3	16.3	55.8
16	2	4.7	4.7	60.5
17	5	11.6	11.6	72.1
18	6	14.0	14.0	86.0
19	3	7.0	7.0	93.0
20	3	7.0	7.0	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Membutuhkan Umpan Balik

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
13	3	7.0	7.0	7.0
14	9	20.9	20.9	27.9
15	9	20.9	20.9	48.8
16	2	4.7	4.7	53.5
17	7	16.3	16.3	69.8
18	4	9.3	9.3	79.1
19	3	7.0	7.0	86.0
20	6	14.0	14.0	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Mempertimbangkan resiko/kesulitan

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11	9	20.9	20.9	20.9
12	8	18.6	18.6	39.5
13	9	20.9	20.9	60.5
Valid 14	5	11.6	11.6	72.1
15	5	11.6	11.6	83.7
16	7	16.3	16.3	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Statistics

	magnitude	strength
N Valid	43	43
Missing	0	0
Mean	15.56	17.37
Std. Error of Mean	.343	.328
Median	15.00	17.00
Mode	14	17
Std. Deviation	2.250	2.149
Range	8	8
Minimum	12	14
Maximum	20	22
Sum	669	747

magnitude

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	3	7.0	7.0	7.0
13	6	14.0	14.0	20.9
14	9	20.9	20.9	41.9
15	4	9.3	9.3	51.2
16	4	9.3	9.3	60.5
17	6	14.0	14.0	74.4
18	8	18.6	18.6	93.0
19	1	2.3	2.3	95.3
20	2	4.7	4.7	100.0
Total	43	100.0	100.0	

strength

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14	3	7.0	7.0	7.0
15	6	14.0	14.0	20.9
16	8	18.6	18.6	39.5
17	9	20.9	20.9	60.5
18	2	4.7	4.7	65.1
19	8	18.6	18.6	83.7
20	2	4.7	4.7	88.4
21	4	9.3	9.3	97.7
22	1	2.3	2.3	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Statistics

		intrinsik	ekstrinsik
N	Valid	43	43
	Missing	0	0
Mean		9.67	28.21
Std. Error of Mean		.274	.651
Median		9.00	27.00
Mode		9	27
Std. Deviation		1.796	4.268
Range		10	20
Minimum		6	20
Maximum		16	40
Sum		416	1213

intrinsik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	6	1	2.3	2.3	2.3
	8	10	23.3	23.3	25.6
	9	13	30.2	30.2	55.8
	10	8	18.6	18.6	74.4
Valid	11	5	11.6	11.6	86.0
	12	3	7.0	7.0	93.0
	13	2	4.7	4.7	97.7
	16	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

ekstrinsik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20	1	2.3	2.3	2.3
22	3	7.0	7.0	9.3
23	1	2.3	2.3	11.6
24	2	4.7	4.7	16.3
25	4	9.3	9.3	25.6
26	4	9.3	9.3	34.9
27	8	18.6	18.6	53.5
28	4	9.3	9.3	62.8
Valid 29	1	2.3	2.3	65.1
30	2	4.7	4.7	69.8
31	4	9.3	9.3	79.1
32	2	4.7	4.7	83.7
34	4	9.3	9.3	93.0
35	1	2.3	2.3	95.3
36	1	2.3	2.3	97.7
40	1	2.3	2.3	100.0
Total	43	100.0	100.0	