



**KECEMASAN PADA ATLET TAEKWONDO KYORUGI
SENIOR PRESTASI UKM TAEKWONDO UNIVERSITAS
MERCU BUANA SAAT PERTANDINGAN**



SKRIPSI

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
FANNY KHOIRUNNISA
46119010052

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023**



**KECEMASAN PADA ATLET TAEKWONDO KYORUGI
SENIOR PRESTASI UKM TAEKWONDO UNIVERSITAS
MERCU BUANA SAAT PERTANDINGAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1) pada
Program Studi Psikologi

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
FANNY KHOIRUNNISA
46119010052

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fanny Khoirunnisa

NIM : 46119010052

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Kecemasan pada Atlet Taekwondo Kyorugi Senior
Prestasi UKM Taekwondo Universitas Mercu Buana saat
Pertandingan

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 11 September 2023



Fanny Khoirunnisa

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:


Nama : Fanny Khoirunnisa
NIM : 46119010052
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Kecemasan pada Atlet Taekwondo Kyorugi Senior
Prestasi UKM Taekwondo Universitas Mercu Buana saat
Pertandingan

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog ()

NIDN : 0315099102

Ketua Penguji : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog ()

NIDN : 0308098204

Penguji 1 : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog ()


NIDN : 0330018602

Jakarta, 21 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psi

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi.
4. Bu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran serta dukungannya untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bu Fatma Nur Aqmarina M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Mamah dan Bapak saya yang selalu memberikan saya dukungan serta pengertian kepada saya selama saya berjuang dari awal perkuliahan hingga mencapai kelulusan.
7. Mas Amah selaku *support system* yang selalu ada untuk saya untuk memberikan dukungan, mendengarkan keluh kesah saya, dan membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Ocha, Diva dan Pau selaku teman saya yang membantu memberikan banyak informasi serta memberikan dukungan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi.
9. Subjek DN, subjek YE, subjek ANR dan subjek JS yang telah bersedia menjadi partisipan penelitian saya serta meluangkan waktu untuk melakukan wawancara dan memberikan informasi untuk penelitian ini.

10. SO selaku pelatih di UKM Taekwondo yang telah bersedia menjadi SO dan meluangkan waktunya untuk melakukan wawancara dan memberikan informasi untuk penelitian ini.

Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 9 Agustus 2023

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fanny Khoirunnisa
NIM : 46119010052
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Kecemasan pada Atlet Taekwondo Kyorugi Senior
Prestasi UKM Taekwondo Universitas Mercu Buana saat
Pertandingan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 September 2023

Yang menyatakan,



(Fanny Khoirunnisa)

ABSTRAK

Nama : Fanny Khoirunnisa
NIM : 46119010052
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Kecemasan pada Atlet Taekwondo Kyorugi Senior
Prestasi UKM Taekwondo Universitas Mercu Buana saat
Pertandingan
Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai gambaran kecemasan pada atlet taekwondo kyorugi senior prestasi saat pertandingan. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan menggunakan theory driven. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan melakukan wawancara subjek penelitian, observasi secara langsung dan *significant other*. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 4 orang subjek, yaitu 1 orang perempuan dan 3 orang laki-laki yang merupakan atlet dari UKM Taekwondo Universitas Mercu Buana. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa keempat subjek menganggap kecemasan sebagai sebuah ancaman. Subjek DN menganggap kecemasan yang dialami saat pertandingan sebagai sebuah ancaman karena mengganggu konsentrasinya ketika bertanding. Pada subjek YE kecemasan dianggap ancaman karena dapat membuat dirinya menjadi ragu dan merasa kakinya lebih berat untuk melakukan tendangan. Sedangkan subjek ANR menganggap kecemasan sebagai ancaman karena dapat menghancurkan strategi dan fisiknya yang telah dipersiapkan sebelum bertanding. Lalu subjek JS menganggap kecemasan sebagai ancaman karena membuat dirinya takut akan kekalahan dan takut mengalami memar-memar, serta membuat subjek menjadi lebih waspada terhadap lawan yang dihadapi. Pada keempat subjek kecemasan pertandingan tersebut memiliki dampak kepada performa pertandingan sehingga berdampak kepada hasil pertandingan.

Kata Kunci : Kecemasan, Atlet, Taekwondo, Pertandingan

ABSTRACT

Name : Fanny Khoirunnisa
NIM : 46119010052
Study Program : Psychology
Title Thesis : Anxiety of Senior Kyorugi Taekwondo Athletes in
Achievement Class at UKM Taekwondo Mercu Buana
University during Competition
Counsellor : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog

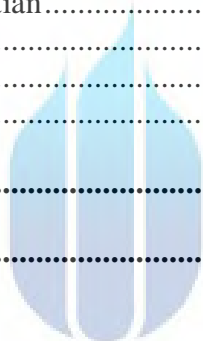
This study aims to find out more about the anxiety of senior kyorugi taekwondo athletes during competition. The research method used is qualitative with a case study approach using theory driven. Data collection techniques used by interviewing research subjects, direct observation and significant other. The subjects in this study consisted of 4 subjects, namely 1 female and 3 male athletes who were athletes from UKM Taekwondo Mercu Buana University. The results of this study indicate that the four subjects perceive anxiety as a threat. The DN subject considered the anxiety during the match as a threat because it disturbed her concentration when competing. In subject YE, anxiety is considered a threat because it can make him doubt and feel that his legs are heavier to kick. Meanwhile, the ANR subject considers anxiety as a threat because it can destroy the strategy and physical preparation that has been prepared before competing. Then subject JS considered anxiety as a threat because it made him afraid of losing and afraid of experiencing bruises, and made the subject more wary of the opponents he faced. In the four subjects, match anxiety has an impact on match performance so that it has an impact on match results.

Keywords : Anxiety, Athlete, Taekwondo, Competition

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kecemasan	8
2.1.1 Jenis Kecemasan.....	9
2.1.2 Sumber Kecemasan	10
2.1.3 Gejala Kecemasan	11
2.2 Bela Diri Taekwondo	12
2.2.1 Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Mercu Buana..	14
2.3 Penelitian Terdahulu	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1 Metode Penelitian	18
3.2 Subjek Penelitian	18
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.3.1 Wawancara	19
3.3.2 Observasi.....	19
3.4 Panduan Pengumpulan Data	19
3.4.1 Pedoman Wawancara.....	19
3.4.2 Alat Perekam Suara	21
3.4.3 <i>Informed Consent</i>	21
3.5 Triangulasi.....	21
3.6 Prosedur Penelitian	22
3.6.1 Persiapan	22

3.6.2	Pelaksanaan	22
3.7	Teknik Analisis Data	23
3.7.1	Reduksi Data / Koding	23
3.7.3	Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		25
4.1	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	25
4.1.1	Analisis Intra Subjek Penelitian DN.....	26
4.1.2	Analisis Intra Subjek Penelitian YE	49
4.1.3	Analisis Intra Subjek Penelitian ANR	68
4.1.4	Analisis Intra Subjek Penelitian JS.....	90
4.1.5	Dinamika Kecemasan Subjek Penelitian	112
4.2	Analisis Antar Subjek Penelitian.....	115
4.3	Pembahasan.....	117
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		125
5.1	Kesimpulan.....	125
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	126
5.3	Saran	126
5.3.1	Saran Teoritis	126
5.3.2	Saran Praktis.....	126
DAFTAR PUSTAKA		128
LAMPIRAN		132



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 3. 1 Pedoman Wawancara	20
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek Penelitian	25
Tabel 4. 2 Triangulasi Subjek DN	42
Tabel 4. 3 Triangulasi Subjek YE.....	62
Tabel 4. 4 Triangulasi Subjek ANR.....	83
Tabel 4. 5 Triangulasi Subjek JS	106
Tabel 4. 6 Dinamika Kecemasan Subjek DN.....	112
Tabel 4. 7 Dinamika Kecemasan Subjek YE	113
Tabel 4. 8 Dinamika Kecemasan Subjek ANR	113
Tabel 4. 9 Dinamika Kecemasan Subjek JS.....	114
Tabel 4. 10 Analisis Antar Subjek Penelitian.....	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Teknik Analisis Data 23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	132
Lampiran 2	137
Lampiran 3	261
Lampiran 4	279

