



## Identifikasi Kemampuan Pengendalian Emosi dan Motif Berprestasi Pada Anggota UKM Petanque Universitas Jambi

Atri Widowati<sup>1</sup>, Wawan Junresti Daya<sup>2</sup>, Ade Setiowati<sup>3</sup>

Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi. Indonesia<sup>1</sup>.

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi. Indonesia<sup>2</sup>.

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi. Indonesia<sup>3</sup>.

Correspondence Author : [adesetiowatifik@unja.ac.id](mailto:adesetiowatifik@unja.ac.id)

### ABSTRAK

Kecerdasan emosi adalah kecakapan emosional yang meliputi kemampuan mengidentifikasi emosi diri sendiri dan orang lain, mengelola dan mengendalikan emosi diri, memotivasi diri, dan membina hubungan baik dengan orang lain. Dan motivasi berprestasi adalah proses yang menggerakkan, mengarahkan, dan menjaga individu melakukan sesuatu sebaik mungkin, untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan mengendalikan emosi motif berprestasi anggota UKM Petanque Universitas Jambi dan penelitian ini juga diharapkan bisa memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis yang dirasakan oleh para atlet pada saat menghadapi pertandingan, yakni kecemasan dalam menghadapi pertandingan, motif berprestasi dan kemampuan pengendalian emosi. Berdasarkan analisis data diketahui bahwa: 1). Dalam hal motif berprestasi dilihat dari ciri percaya diri dan tanggung jawab, ternyata terdapat 30 orang yang menyatakan memiliki rasa percaya diri dan tanggungjawab, sementara hanya 4 orang yang menyatakan tidak percaya diri dan tidak memiliki tanggungjawab. Untuk ciri atlet yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang, ternyata terdapat 30 orang dan hanya 4 orang yang tidak memiliki orientasi ke masa yang akan datang. Untuk ciri memiliki dorongan yang tinggi untuk bertindak ternyata terdapat 30 orang yang memiliki dorongan tinggi untuk bertindak, sisanya hanya 4 orang yang tidak memiliki dorongan bertindak 3). Dalam hal kemampuan pengendalian emosi, dari 34 orang untuk aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, ternyata terdapat 28 orang yang mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi, sisanya hanya 6 orang yang tidak mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi.

Kata kunci: Kemampuan Pengendalian Emosi, Motif Berprestasi

### ABSTRACT

*Emotional intelligence is an emotional skill that includes the ability to identify the emotions of oneself and others, manage and control one's emotions, motivate oneself, and build good relationships with others. And achievement motivation is a process that moves, directs, and keeps individuals doing their best, to achieve a certain goal. This study aims to identify the ability to control emotional achievement motives for members of the Petanque UKM, Jambi University and this study is also expected to provide an overview of the psychological conditions felt by athletes when facing matches, namely anxiety in facing matches, achievement motives and emotional control abilities. Based on data analysis it is known that: 1). In terms of the achievement motive, seen from the characteristics of self-confidence and responsibility, there were 30 people who stated that they had self-confidence and responsibility, while only 4 people stated that they were not confident and had no responsibility. For the characteristics of athletes who have an orientation to the future, it turns out that there are 30 people and only 4 people who do not have orientation to the future. For the characteristics of having a high urge to act, it turns out that there are 30 people who have a high urge to act, the remaining only 4 people who do not have the urge to act 3). In terms of the ability to control emotions, out of 34 people for the aspect of finding meaning and controlling emotions, it turned out that there were 28 people who were able to find meaning and control emotions, the remaining only 6 people who were unable to find meaning and control emotions.*

**Keywords:** *Ability to Control Emotions, Achievement Motives*

### PENDAHULUAN

Dewasa ini perkembangan olahraga di Indonesia mengalami kemajuan yang cukup pesat hal ini dapat dilihat dari event-event olahraga mulai dari tingkat lokal, nasional maupun di kancah internasional. Untuk sampai level lokal, nasional maupun internasional, seorang atlet harus memiliki mental skill yang baik. Mental skill adalah kesiapan pikiran seseorang untuk memenuhi tuntutan psikologis dalam suatu olahraga. Pada umumnya skill ini didasarkan pada motivasi, konsentrasi, percaya diri dan pengendalian emosional. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Mereka dapat menjadi tegang, yang ditandai dengan denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Pelatih pun menaruh minat terhadap bidang psikologi olahraga, khususnya dalam pengendalian stres Berbagai persiapan perlu dilakukan agar dapat mengikuti perlombaan tersebut, baik persiapan fisik maupun psikis. Hal ini perlu dilakukan mengingat bahwa untuk mampu meraih prestasi di bidang olah raga, maka faktor fisik dan psikis atlet menjadi modal utama, terlebih-lebih yang berkaitan dengan gangguan pada saat pertandingan dimulai.

Berbagai kondisi yang sering menjadi permasalahan para atlet adalah motif berprestasi dan kemampuan para atlet dalam mengendalikan emosi. Menurut Gunarsa (2004) gejala-gejala kecemasan yang muncul dari dalam diri individu, perlu untuk segera diatasi, karena kondisi tersebut akan dapat menghambat usaha individu untuk

dapat berbuat maksimal dalam berbagai aktivitas, termasuk dalam mencapai prestasi yang diharapkan. Para atlet dalam menghadapi suatu pertandingan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan, jantung berdegub kencang, dingin pada tangan dan kaki, mengalami gangguan pencernaan, mulut terasa kering, tenggorokan kering, wajah pucat, sering buar air kecil melebihi batas kewajaran. Para atlet juga sering mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, cepat merasa lelah, tidak dapat relaks, mudah terkejut dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan seperti pada saat duduk terus menerus menggoyangkan kaki dan meregang-regangkan leher (Myrna, 1996).

Menurut Gunarsa (2004) apa yang diperkirakan dan direncanakan oleh seorang atlet tidak Motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya pendorong dari dalam dan di dalam diri subjek, untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi interen (kesiapsiagaan). Sedangkan motif berprestasi merupakan dorongan yang dimiliki individu untuk mencapai hasil yang optimal. Motif berprestasi akan mengarahkan individu untuk melakukan usaha-usaha belajar yang maksimal karena mengharapkan hasil yang maksimal pula. Menurut Purwakawaca dalam Harahap (1992) motif berprestasi yaitu adanya usaha yang menggerakkan untuk berfikir dan memusatkan perhatian kepada suatu objek dan membuat rencana untuk mencapai tujuan. Motivasi dalam kegiatan olahraga adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang untuk berprestasi (Gunarsa, 2004). Dalam bidang pendidikan jasmani dan olah raga, tidak ada atlet yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa memiliki motif berprestasi.

Selain faktor motif berprestasi yang dimiliki para atlet, maka peranan kemampuan pengendalian emosi yang dimiliki atlet adalah hal yang perlu untuk diperhatikan oleh para pembina olahraga. Ketidakmampuan mengendalikan emosi ini biasa disebut juga dengan ketidakstabilan emosi. Remaja adalah sebuah fase yang harus dilalui oleh setiap manusia, dimana pada masa remaja akan timbul berbagai masalah, baik bagi diri remaja itu sendiri maupun bagi orang lain. Sebagai akibat ketidakmampuan mengendalikan emosi ini, maka tidak sedikit remaja yang bermasalah, baik dalam masalah sosial maupun dalam hal prestasi di bidang olah raga. Emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan, maka perlu diketahui bagaimana perkembangan dan pengaruh emosi terhadap penyelesaian kehidupan. Emosi juga memberitahukan setiap individu tentang hal-hal terpenting pada manusia, masyarakat, nilai-nilai yang memberi individu tersebut motivasi, kemauan, pengendalian diri dan kegigihan.

Menurut Wijokongko (2002) pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi. Ketidakmampuan mengenali perasaan, membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan sehingga tidak mampu mengendalikan emosi. Pengendalian emosi yang begitu rupa dapat meningkatkan kehidupan seseorang, bahkan emosi dapat digunakan sebagai alat pencapai tujuan dalam memotivasi dan mengendalikan diri untuk menghasilkan kinerja tinggi. Kegagalan dalam meraih prestasi pada diri seorang atlet banyak ditentukan oleh diri sendiri. Artinya faktor dari dalam diri atlet memegang peranan yang sangat penting. Garfield (1992) menegaskan bahwa sebagian besar atlet yang mencapai puncak prestasi sebanyak 60% sampai 90% dipengaruhi oleh kemampuan menguasai kondisi mental dan psikologisnya. Oleh sebab itu maka peranan mengelola kecemasan, tingginya motif berprestasi serta dimilikinya

kemampuan mengendalikan emosi menjadi faktor penting yang harus diperhatikan oleh para atlet dan pembina olah raga.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan utama yang sering terlihat pada anggota UKM Petanque Universitas Jambi adalah dalam hal rendahnya motif berprestasi serta ketidakmampuan mengendalikan emosi. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi, motif berprestasi dan kemampuan mengendalikan emosi dalam menghadapi pertandingan pada anggota UKM Petanque Universitas Jambi.

Menurut Sardiman (2001) bahwa, motivasi adalah suatu yang mendorong seseorang dalam perbuatan atau melakukan tingkah laku. Sedangkan menurut Purwanto, (1990) bahwa motivasi adalah dorongan suatu usaha yang didasari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia tergerak untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Menurut Winkel (1996) bahwa menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar demi mencapai situasi tujuan belajar. Irwanto (1994) menjelaskan bahwa adanya motif berprestasi tercermin dalam tingkah laku individu yang selalu mengarah kepada suatu standar keunggulan dan merupakan hasil dari suatu proses belajar, sehingga dikatakan orang seperti ini menyukai tugas-tugas yang menantang, bertanggungjawab secara pribadi dan terbuka terhadap umpan balik guna memperbaiki prestasi, inovatif, kreatifitasnya karena motif berprestasi ini dapat ditingkatkan melalui latihan. Selanjutnya Murray (dalam Irwanto, 1994) merumuskan motif berprestasi sebagai hasrat untuk mengerjakan sesuatu yang sulit sebaik dan secepat mungkin. Sejalan dengan pengertian ini, dinyatakan lagi bahwa prestasi atau keberhasilan dari suatu tugas tergantung dari kemampuan individu dalam melaksanakan tugasnya dan dapat mendorong individu untuk mengembangkan kreativitas dan prestasi secara luas. Adanya motif berprestasi ini menurut Martaniah (1984) akan mendorong individu untuk mencapai sukses dan bertujuan untuk unggul dalam kompetisi dengan berbagai ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan ini dapat berupa prestasi diri sendiri maupun prestasi orang lain.

Untuk membangkitkan semangat dalam belajar maupun selama latihan, seorang guru maupun pelatih olahraga harus berusaha menumbuhkan motivasi pada diri anak didik. Guru maupun pelatih harus menyadari sehingga nasib anak didik ditentukan oleh apa dan usaha apa yang dilakukannya. Damayanti, (1999) mengatakan ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi dalam meningkatkan motif berprestasi, yaitu: Kebutuhan, Dorongan, dan Tujuan. Sedangkan Slameto (1999) mengatakan motivasi sebagai kekuatan mental individu memiliki tingkatan-tingkatan tersebut adalah: Motivasi Primer dan Motivasi skunder. Hurlock (1990) dan Haditono (1996) menjelaskan beberapa faktor motif berprestasi, diantaranya:

- a. Jenis kelamin
- b. Proses belajar
- c. Kecerdasan
- d. Adanya perasaan diikutsertakan
- e. Kepercayaan diri

Sementara itu Martaniah (1984) menjelaskan bahwa motif bukanlah faktor bawaan yang dibawa sejak lahir, melainkan motif sosial terbhentk dari hasil belajar dan interaksi dengan lingkungan sosial individu. Dijelaskan oleh Maslow (dalam Sardiman, 1983) bahwa faktor-faktor yang dapat meningkatkan motif berprestasi diantaranya adalah:

- a. Kebutuhan akan afeksi, dimana individu ingin memperoleh respon perlakuan hangat dari individu lain.
- b. Kebutuhan untuk diterima lingkungan, supaya individu tersebut tidak merasa tersisihkan.
- c. Kebutuhan untuk diterima tokoh-tokoh penguasa dalam arti berhak memberi pendapat, mengemukakan prestasi dan kemampuannya.
- d. Kebutuhan akan harga diri atau penghargaan terhadap diri sendiri yang sangat diperlukan untuk menumbuhkan kepercayaan diri.

Terdapat beberapa ciri yang dimiliki oleh individu yang memiliki motif berprestasi. Ciri-ciri ini diamati dari kecenderungan perilaku serta pemikiran-pemikiran seseorang. Heckhausen (1991) memberikan ciri-ciri individu yang memiliki motif berprestasi sebagai berikut:

- a. Memiliki rasa percaya diri yang besar dalam menghadapi tugas-tugas yang bersifat kompetitif.
- b. Memiliki sikap yang lebih bertujuan dan berorientasi pada masa depan.
- c. Lebih suka pada pekerjaan yang tingkat kesulitannya sedang dan adanya tanggungjawab.
- d. Tidak suka membuang-buang waktu dan kreatif.
- e. Memiliki teman yang kemampuannya dan ketangguhannya dalam mengerjakan tugas seimbang.
- f. Bersifat terbuka dan mudah bergaul dengan siapa saja.

#### A. Kemampuan Pengendalian Emosi

Manz (2007) menyebutkan bahwa dalam kamus *The New World Dictionary* mendefinisikan *emotion* (berasal dari bahasa Prancis dan Latin) yang berarti mengganggu atau mengacaukan, sebagai setiap perasaan khusus, jenis reaksi kompleks apapun dengan manifestasi baik secara mental maupun fisik. Salovey dan Mayer (dalam Manz, 2007) mendiskripsikan emosi sebagai keseluruhan respons, melewati batas-batas sistem psikologis, kognitif, motivasional dan pengalaman. Secara bersama-sama, definisi-definisi itu menunjukkan pada perasaan sebagai wahana utama emosi dan menyatakan bahwa perasaan adalah perwujudan secara fisik maupun mental.

Sesuai dengan pandangan itu Zulkaf dan Linda (dalam Manz, 2007) menggambarkan pengalaman emosional kita memiliki komponen fisik, seperti rasa sakit atau ketidaknyamanan dibagian tertentu tubuh kita saat merespon emosi negatif. Dilain pihak, emosi positif akan menciptakan sensasi menyenangkan. Fungsi suatu emosi meliputi perubahan fisiologis, tingkah laku yang tampak, perasaan-perasaan dari tekanan-tekanan. Ahmadi dan Umar (2004) mengelompokkan emosi dalam beberapa kelompok, yaitu: 1) Terkejut, 2) Takut, 3) Sedih, 4) Gembira, 5) Gelisah, 6) Khawatir, 7) Marah, 8) Heran, dan 9) Giris.

Freud (dalam Shapiro, 2001) mengajukan teori bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab. Freud percaya bahwa kepribadian seseorang anak yang sedang tumbuh dibentuk oleh kekuatan dasar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa pedih dan rasa tidak nyaman. Naluri-naluri primer ini yang dalam struktur teoritisnya disebut *id*, dikendalikan oleh suatu pusat moral, *super ego*, yang pada dasarnya merupakan internalisasi otoritas orang tua. Menurut Wijokongko (2002), pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik itu emosi negatif maupun emosi positif karena kedua-duanya diperlukan. Covey

(dalam Fitriawati, 2006) menyatakan bahwa dalam menghadapi emosi cara terbaik untuk mengendalikannya adalah belajar dari masa lampau dan melakukan apa yang terbaik pada hari itu, merencanakan dengan teliti dan hati-hati untuk masa depan, serta fleksibel dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan yang senantiasa berubah.

Sementara itu Philips (dalam Fitriawati, 2006) mengatakan bahwa pengendalian emosi tergantung bagaimana individu memberikan penilaian dan interpretasi terhadap suatu peristiwa yang dapat menentukan tindakan yang akan diambil. Havigurst (dalam Mappiare, 1983) mengungkapkan bahwa individu yang mampu mengendalikan emosi adalah individu yang dapat memecahkan persoalan-persoalan dan dapat mengendapkan ketegangan-ketegangan emosional, sehingga individu tersebut dapat mencapai emosi yang stabil dan kalem. Selanjutnya Adriani (dalam Fitriawati, 2006) mengatakan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan emosi adalah orang yang mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial maupun agama didalam hubungannya dengan orang lain.

#### B. Petanque

Olahraga Petanque Provinsi Jambi merupakan salah satu cabang olahraga baru yang memiliki prestasi tinggi, hal ini terbukti dengan beberapa raihan medali pada beberapa kejuaraan yang sudah diikutinya. Namun demikian, olahraga petanque Provinsi Jambi harus lebih mendapatkan perhatian secara khusus, agar nantinya olahraga ini tetap menjadi olahraga yang unggul dalam pencapaian prestasi. Petanque merupakan olahraga baru bagi Indonesia yang dipertandingkan di SEA GAMES XXVI tahun 2011 di Palembang, Indonesia. Federasi Olahraga Petanque Indonesia terbentuk pada tanggal 18 Maret 2011. Berdirinya Venue Petanque di komplek olahraga Jakabaring yang representatif sebagai pusat pelatihan dan pembinaan sebagai bentuk pemanfaatan aset Petanque pasca SEA GAMES.

Pasca terbentuknya federasi petanque Indonesia perkembangan olahraga ini sangat pesat. Sebagai buktinya bahwa petanque telah dimainkan pada ajang multi event antar mahasiswa yang dimulai sejak POMNAS di Aceh tahun 2015 dan akan terus dimainkan pada ajang berikutnya. Bahkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) di Jawa Barat 2016 Petanque juga telah dimainkan dan akan terus dimainkan pada PON berikutnya.

Melihat perkembangan olahraga Petanque yang menjanjikan Provinsi Jambi melalui Fakultas Ilmu Keolahragaan mengambil inisiatif untuk turut serta menjadi bagian kemajuan Petanque Indonesia. Berawal dari terbentuknya Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Provinsi Jambi pada 12 Desember 2015, pembinaan mulai digalakkan. Prestasi yang dan hasil pencapaian mahasiswa di tingkat nasional maupun internasional. Keberhasilan tersebut menyimpan kebanggaan sekaligus tantangan untuk terus meningkatkan bahkan hanya untuk sekedar mempertahankan. Namun kendala fasilitas dan peralatan latihan selalu menjadi masalah. Keterbatasan literatur yang menjadi panduan dalam berlatih menambah kendala yang ada. Padahal untuk mendapatkan prestasi bukan semudah yang dibayangkan.

#### **METODE**

Dalam upaya mendapatkan hasil penelitian yang sejalan dengan tujuan penelitian ini, maka dipandang perlu kiranya untuk mengidentifikasi variabel yang digunakan dalam penelitian. Variabel menjadi inti dalam penelitian ini adalah faktor-

faktor psikologis para atlet dalam menghadapi pertandingan, yakni, motif berprestasi dan kemampuan mengendalikan emosi. Populasi dalam penelitian ini adalah para anggota UKM Petanque Universitas Jambi yang juga atlet FOPI Jambi dengan jumlah atlet sebanyak 34 orang. Mengingat jumlah populasi yang relatif sedikit, maka penelitian ini diupayakan untuk menggunakan total sampling.

Skala motif berprestasi disusun berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki motif berprestasi yang dikemukakan oleh Heckhausen (1991) dan Mc. Clelland (dalam Masdawaty, 2006), yakni mempunyai rasa percaya diri dan tanggungjawab yang besar, mempunyai orientasi ke masa yang akan datang, mempunyai dorongan yang tinggi dalam bertindak, memiliki kreativitas, memiliki teman yang tangguh dan bersifat terbuka. Selanjutnya skala kemampuan pengendalian emosi dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek pengendalian emosi yang dikemukakan oleh Morgan (dalam Gunarsa, 1996) dan Wijokongko (2002), yakni menemukan arti dan mengendalikan emosi, tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, menggunakan emosi secara proporsional.

Rumus yang digunakan dalam mencari validitas adalah menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma XY - \frac{(\Sigma X)(\Sigma Y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\Sigma X^2) - \frac{(\Sigma X)^2}{N}\right\} \left\{|\Sigma Y^2| - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antar tiap butir dengan skor total
- $\Sigma XY$  = Jumlah hasil kali antar setiap butir dengan skor total
- $\Sigma X$  = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir
- $\Sigma Y$  = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek
- $\Sigma X^2$  = Jumlah kuadrat skor X
- $\Sigma Y^2$  = Jumlah kuadrat skor Y
- N = Jumlah subjek

Nilai korelasi yang telah didapat dari teknik korelasi *product moment* di atas sebenarnya masih perlu dilakukan pengkorelasian karena kelebihan bobot, artinya indeks korelasi *product moment* tersebut masih kotor dan perlu dibersihkan. Alasannya adalah karena nilai-nilai butir menjadi komponen skor total.

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{\{(SD_x)^2 + (SD_y)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)\}}}$$

Keterangan:

- $r_{bt}$  = Angka korelasi setelah dikoreksi
- $r_{xy}$  = Angka korelasi sebelum dikoreksi

SDx = Standar deviasi skor total  
SDy = Standar deviasi skor butir

Konsep dari reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan keterpercayaan, keterhandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dan terhadap sekelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur belum berubah. Analisa reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah teknik *Anava Hoyt* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{tt} = 1 - \frac{Mki}{Mks}$$

Keterangan :

$r_{tt}$  = Indeks reliabilitas alat ukur  
1 = Bilangan konstan  
Mki = Mean kuadrat antar butir  
Mks = Mean kuadrat antar subjek

Metode analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk melihat frekuensi dan persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah F persen. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian ini tidak untuk membuktikan hipotesis, melainkan hanya memberikan gambaran mengenai suatu kondisi, yakni kondisi psikologis berupa motif berprestasi dan kemampuan pengendalian emosi. Melalui metode ini nantinya akan dapat diketahui jumlah jawaban untuk masing-masing nilai pada setiap faktor (dalam hal ini faktor psikologis), setelah diketahui kemudian dijumlahkan sebagai skor total faktor psikologis yang berperan dalam menghadapi pertandingan bagi para atlet. Rumus yang dipakai dalam menghitung persentase jawaban adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Jumlah Jawaban Setiap Skala}}{\text{Total Jawaban Setiap Faktor}} \times 100\%$$

Kemudian untuk menghitung jumlah frekuensi subjek yang memberikan jawaban untuk setiap faktor dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Frekuensi} = \frac{\text{Persentase}}{100} \times N$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan sistem *try out* terpakai, artinya data yang sudah diambil dalam uji coba skala ukur, kembali digunakan sebagai data penelitian. Hal ini dilakukan sehubungan dengan terbatasnya jumlah subjek penelitian. Konsekuensi dari penggunaan sistem ini adalah apabila data uji coba skala ukur tidak memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas, maka penelitian ini tidak dapat dilanjutkan. Selanjutnya dengan melihat hasil uji coba skala kecemasan dalam menghadapi pertandingan, diketahui bahwa terdapat 25 butir yang gugur dan 46 butir yang valid.



Kemudian dari 46 butir pernyataan ini dibagi dalam 2 aspek, dimana sebagai aspek pertama adalah psikologis (berisi 23 butir), dan aspek kedua adalah fisiologis (berisi 23 butir). Dalam upaya mengetahui bagaimana kondisi kecemasan para atlet, maka terlebih dahulu akan disajikan beberapa tabel yang berkenaan dengan aspek-aspek kecemasan.

Tabel 1. Faktor Motif Berprestasi

Ciri-ciri Motif Berprestasi	PILIHAN JAWABAN				Jumlah
	4	3	2	1	
Mempunyai rasa percaya diri dan tanggungjawab yang besar	77	232	25	6	340
Mempunyai orientasi ke masa yang akan datang	137	203	26	8	374
Mempunyai dorongan yang tinggi dalam bertindak	57	185	26	4	272
Memiliki kreativitas	23	83	29	0	136
Memiliki teman yang tangguh	46	192	30	4	272
Bersifat terbuka	78	250	58	1	373
<b>TOTAL</b>	<b>423</b>	<b>1136</b>	<b>196</b>	<b>20</b>	<b>1763</b>

Berdasarkan table 1 di atas, diketahui bahwa dalam hal motif berprestasi untuk ciri rasa percaya diri dan tanggungjawab, jumlah jawaban 4 (sangat sesuai) ada sebanyak 77 jawaban, jawaban 3 (sesuai) sebanyak 232, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 25 dan jumlah jawaban (sangat tidak sesuai) sebanyak 6 jawaban. Kemudian untuk ciri orientasi ke masa datang, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 137 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 203, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 26 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 8 jawaban. Untuk ciri dorongan dalam bertindak, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 57 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 185, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 26 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 4 jawaban. Untuk ciri memiliki kreativitas, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 23 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 83, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 29 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 4 jawaban. Untuk ciri memiliki teman yang tangguh, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 46 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 192, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 30 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 4 jawaban. Selanjutnya untuk ciri bersifat terbuka, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 78 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 250, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 58 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 1 jawaban.

Tabel 2 Faktor Kemampuan Pengendalian Emosi

Aspek-aspek Kemampuan Pengendalian Emosi	PILIHAN JAWABAN				Jumlah
	4	3	2	1	
Menemukan arti dan mengendalikan emosi	92	195	18	1	306
Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi	56	184	27	5	272
Tidak membesar-besarkan emosi	77	237	20	6	340
Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas	105	174	24	3	306
<b>TOTAL</b>	<b>391</b>	<b>944</b>	<b>110</b>	<b>17</b>	<b>1462</b>

Berdasarkan table 2 di atas, diketahui bahwa dalam hal kemampuan pengendalian emosi untuk aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, jumlah jawaban 4 (sangat sesuai) ada sebanyak 92 jawaban, jawaban 3 (sesuai) sebanyak 195, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 18 dan jumlah jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 3 jawaban. Kemudian untuk aspek Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 56 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 184, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 27 dan jawaban 5 (sangat tidak sesuai) sebanyak 8 jawaban. Untuk aspek tidak membesar-besarkan emosi, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 77 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 237, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 20 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 6 jawaban. Untuk aspek Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 105 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 174, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 24 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 3 jawaban.

Hasil utama yang didapatkan dari penelitian ini, diketahui bahwa untuk faktor motif berprestasi dilihat dari ciri percaya diri dan tanggung jawab, ternyata terdapat 30 orang yang menyatakan bahwa mereka memiliki rasa percaya diri dan tanggungjawab, sementara sisanya hanya 4 orang yang menyatakan tidak percaya diri dan tidak memiliki tanggungjawab. Untuk ciri atlet yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang, ternyata terdapat 28 orang yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang dan hanya 6 orang yang tidak memiliki orientasi ke masa yang akan datang. Selanjutnya untuk ciri memiliki dorongan yang tinggi untuk bertindak ternyata terdapat 31 orang yang memiliki dorongan tinggi untuk bertindak, sisanya hanya 3 orang yang tidak memiliki dorongan bertindak. Kemudian untuk ciri memiliki kreativitas ternyata terdapat 29 orang yang memiliki kreativitas dan 5 orang yang tergolong tidak memiliki kreativitas, dan untuk ciri memiliki teman yang tangguh, diketahui bahwa terdapat 30 orang atlet yang memiliki teman yang tangguh dan hanya 4 orang saja yang tidak memiliki teman yang tangguh. Untuk ciri bersifat terbuka ternyata terdapat 29 orang yang memiliki sifat terbuka dan sisanya 5 orang yang tidak memiliki sifat terbuka.

Selain itu dari penelitian ini diketahui untuk faktor kemampuan pengendalian emosi, dari 34 orang untuk aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, ternyata terdapat 30 orang yang mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi, sisanya hanya 4 orang yang tidak mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi. Kemudian untuk aspek tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, ternyata terdapat 31 orang yang tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi dan hanya 3 orang yang tergolong mengingkari atau melarikan diri dari emosi. Untuk aspek tidak membesar-besarkan emosi, ternyata terdapat 28 orang yang tergolong tidak membesar-besarkan emosi dan hanya 6 orang saja yang mau membesar-besarkan emosi. Selanjutnya untuk aspek memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, ternyata terdapat 27 orang yang mampu memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas dan sisanya hanya 7 orang yang tidak mampu memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dinyatakan bahwa dalam hal motif berprestasi, secara umum anggota UKM Petanque Universitas Jambi memiliki ciri-ciri sebagai individu yang memiliki motif berprestasi tinggi. Kondisi ini juga sangat mendukung para atlet untuk mampu berkompetisi dan meraih prestasi. Motif berprestasi yang tinggi ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi pertandingan, Motif berprestasi merupakan kondisi psikologis individu yang juga dapat menjadi faktor pendukung dimana keberadaannya dapat mempengaruhi prestasi sesuai dengan tujuan

keolahragaan yang diharapkan. Dengan demikian, maka motif berprestasi harus dimiliki oleh para atlet agar prestasi olahraga yang diinginkan dapat tercapai. Selanjutnya dari penelitian ini juga diketahui bahwa para atlet secara umum mampu mengendalikan emosi. Kemampuan ini sangat diperlukan dalam setiap pertandingan, baik sebelum maupun pada saat menjalani pertandingan. Atlet yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi akan lebih mudah menyelesaikan pertandingan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Havigurst (dalam Mappiare, 1983) bahwa individu yang mampu mengendalikan emosi adalah individu yang dapat memecahkan persoalan-persoalan dan dapat mengendapkan ketegangan-ketegangan emosional, sehingga individu tersebut dapat mencapai emosi yang stabil dan kalem.

## KESIMPULAN

1. Dalam hal motif berprestasi dilihat dari ciri percaya diri dan tanggung jawab, ternyata terdapat 30 orang yang menyatakan bahwa mereka memiliki rasa percaya diri dan tanggungjawab, sementara sisanya hanya 4 orang yang menyatakan tidak percaya diri dan tidak memiliki tanggungjawab. Untuk ciri atlet yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang, ternyata terdapat 28 orang yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang dan hanya 6 orang yang tidak memiliki orientasi ke masa yang akan datang. Selanjutnya untuk ciri memiliki dorongan yang tinggi untuk bertindak ternyata terdapat 31 orang yang memiliki dorongan tinggi untuk bertindak, sisanya hanya 3 orang yang tidak memiliki dorongan bertindak. Kemudian untuk ciri memiliki kreativitas ternyata terdapat 29 orang yang memiliki kreativitas dan 5 orang yang tergolong tidak memiliki kreativitas, dan untuk ciri memiliki teman yang tangguh, diketahui bahwa terdapat 30 orang atlet yang memiliki teman yang tangguh dan hanya 4 orang saja yang tidak memiliki teman yang tangguh. Untuk ciri bersifat terbuka ternyata terdapat 29 orang yang memiliki sifat terbuka dan sisanya 5 orang yang tidak memiliki sifat terbuka.
2. Dari penelitian ini juga diketahui bahwa dalam hal kemampuan pengendalian emosi, dari 34 orang untuk aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, ternyata terdapat 30 orang yang mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi, sisanya hanya 4 orang yang tidak mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi. Kemudian untuk aspek tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, ternyata terdapat 31 orang yang tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi dan hanya 3 orang yang tergolong mengingkari atau melarikan diri dari emosi. Untuk aspek tidak membesar-besarkan emosi, ternyata terdapat 28 orang yang tergolong tidak membesar-besarkan emosi dan hanya 6 orang saja yang mau membesar-besarkan emosi. Selanjutnya untuk aspek memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, ternyata terdapat 27 orang yang mampu memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas dan sisanya hanya 7 orang yang tidak mampu memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1993. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik Dalam Berbagai Bagiannya*. Jakarta: Bina Ilmu.
- Azwar, S. 1992. *Validitas dan Reliabilitas*. Seri Pengukuran Psikologi. Yogyakarta: Sigma Alpha

- Goleman, D. 2001. *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Alih Bahasa: Alex Tri Kuncoro. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, SD. 1995. *Psikologi Praktis. Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, S. 1987. *Metode Riset*. Jilid I. Yogyakarta.
- Harse, Harsono. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta, 2008.
- Manz, C.C. 2007. *Lima Langkah Menata Emosi Untuk Merasa Lebih Baik Setiap Hari*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2001. *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Alih Bahasa: Alex Tri Kuncoro. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. 1987. *Metode Riset*. Jilid I. Yogyakarta.
- Hawari, H.D. 2006. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Second edition (jilid 1) Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Manz, C.C. 2007. *Lima Langkah Menata Emosi Untuk Merasa Lebih Baik Setiap Hari*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- McClelland, D.C. 1987. *Human Motivation*. Cambridge University Press.
- Prihartanti. 1994. *Penelitian Pemecahan Masalah yang Mengurangi Gangguan Percaya Diri*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta. Psikologis Klinis.