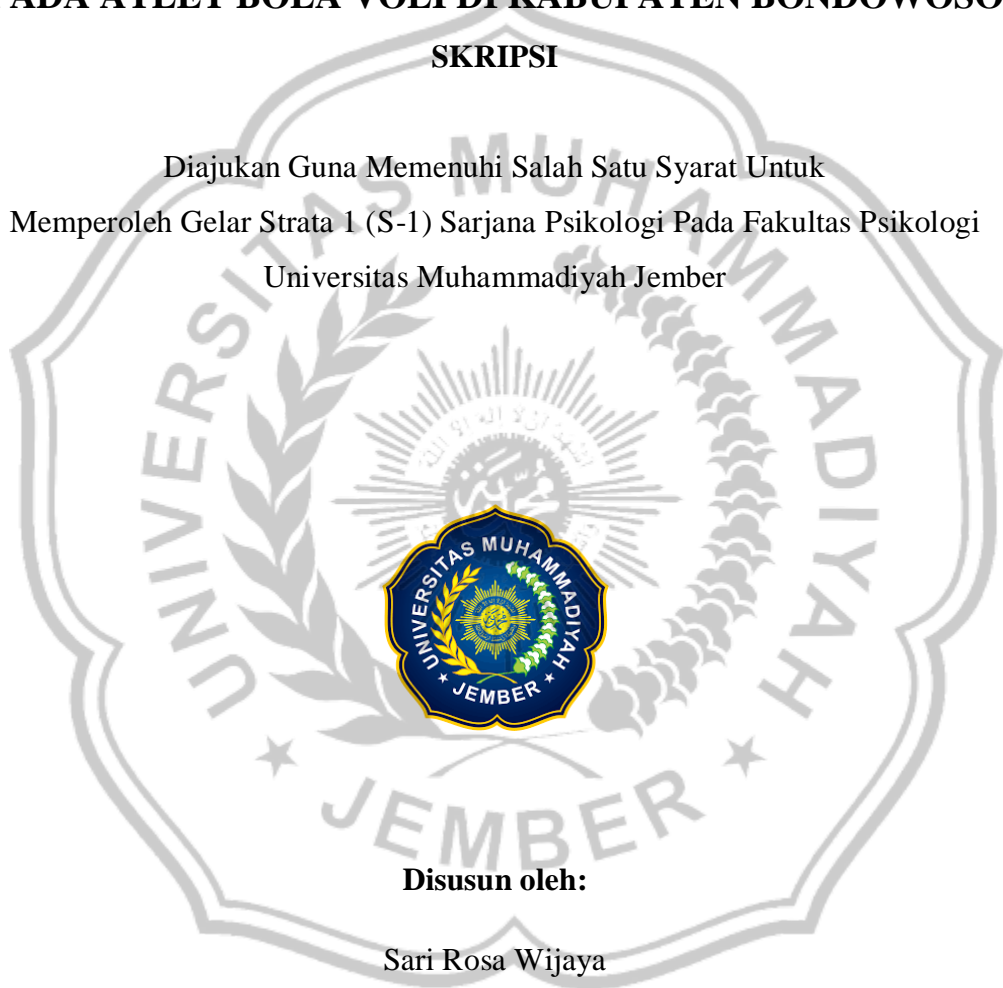


**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN TERHADAP  
KECEMASAN BERTANDING  
PADA ATLET BOLA VOLI DI KABUPATEN BONDOWOSO**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember



**Disusun oleh:**

Sari Rosa Wijaya

1710811049

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**TAHUN 2020/2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

9 Agustus 2021

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

M. Dekan

Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si

NIP. 19750529 200501 2 001

**Dewan Penguji**

Istiqomah, S.Psi., M.Psi.Psi

(NPK: 03 12 445)

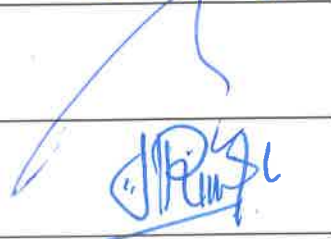
Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA.

(NIP: 19730373012005012001)

Rya Wiyatfi Linsiya, S.Psi, M.Si, M.Psi

(NPK: 1992011912003915)

**Tanda Tangan**



**HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN TERHADAP  
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BOLA VOLI  
DI KABUPATEN BONDOWOSO**

**Sari Rosa Wijaya<sup>1</sup>, Panca Kursistin<sup>2</sup>, Ria W. Linsiya<sup>3</sup>**

[sarirosa39@gmail.com](mailto:sarirosa39@gmail.com)

**Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember**

**INTISARI**

Seorang atlet yang akan melakukan pertandingan biasanya akan mengalami kecemasan seperti jantung berdebar, gemetar, gelisah, wajah tampak pucat, dan sebagainya. Faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor *internal* salah satunya adalah kepribadian (Panji,dkk, 2018). Tarmidzi (dalam Ari, 2020) tipe kepribadian terbagi menjadi 2, tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Seorang yang memiliki tipe kepribadian *introvert* cenderung lebih sukar dalam beradaptasi dengan lingkungan luar, tertutup, dan sebagainya, sedangkan seorang dengan tipe kepribadian *ekstrovert* biasanya memiliki interaksi yang baik dengan dunia luar, aktif, ramah dan sebagainya. Eysenck (dalam Kristiyani, 2009) tipe kepribadian *ekstrovert* lebih cepat bosan dan sering berganti aktifitas, sedangkan tipe kepribadian *introvert* lebih tekun dalam mengerjakan suatu kegiatan. Tipe kepribadian *introvert* cenderung lebih mudah mengalami kecemasan karena tipe kepribadian *introvert* lebih tertutup dibandingkan dengan tipe kepribadian *ekstrovert*. Hal ini membuat atlet yang mengalami kecemasan akan membuat performanya menjadi kurang maksimal.

Dalam penelitian ini bertujuan agar mengetahui Hubungan Tipe Kepribadian Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Voli di Kabupaten Bondowoso. Subjek penelitian ini adalah atlet voli di Kabupaten Bondowoso sebanyak 95 atlet. Penelitian ini menggunakan dua macam skala tipe kepribadian (EPI) *Eysenck Personality Inventory* dan skala kecemasan bertanding.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan hipotesis teknik *pearson correlation*. Hasil analisis menunjukkan *sig.(2-tailed)* 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil analisis tersebut bisa diartikan jika terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan kecemasan bertanding.

Kata Kunci : Tipe Kepribadian, Kecemasan Bertanding

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

## **PERSONALITY TYPE RELATIONSHIP TO COMPETITION**

### **ANXIETY AT VOLLEYBALL ATHLETES**

#### **IN BONDOWOSO DISTRICT**

**Sari Rosa Wijaya<sup>1</sup>, Panca Kursistin<sup>2</sup>, Ria W. Linsiya<sup>3</sup>**

[sarirosa39@gmail.com](mailto:sarirosa39@gmail.com)

*Faculty of Psychology Muhammadiyah University of Jember*

#### **ABSTRACT**

*An athlete who will do a match will usually experience anxiety such as palpitations, trembling, restlessness, pale face, and so on. Factors that affect anxiety are internal factors, one of which is personality (Panji, et al, 2018). Tarmizi (in Ari, 2020) personality types are divided into 2, introvert and extrovert personality types. A person who has an introverted personality type tends to be more difficult to adapt to the outside, closed environment, and so on, while someone with an extroverted personality type usually has good interactions with the outside world, is active, friendly and so on. Eysenck (in Kristiyani, 2009) extrovert personality type gets bored more quickly and changes activities frequently, while introvert personality type is more diligent in doing an activity. Introvert personality types tend to be more prone to anxiety because introverts are more introverted than extroverts. This makes athletes who experience anxiety will make their performance less than optimal.*

*This study aims to determine the relationship between personality types and competition anxiety in volleyball athletes. The subjects of this study were volleyball athletes in Bondowoso Regency as many as 95 athletes or respondents. This study uses two kinds of personality type scale (EPI) Eysenck Personality Inventory and competition anxiety scale.*

*Analysis of the data used in this study using the hypothesis of Pearson's Product Moment Correlation technique. The results of the analysis showed sig.(2-tailed) 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results of the analysis can be interpreted if there is a significant relationship between personality type and competition anxiety.*

*Keywords: Personality Type, Competition Anxiety*

1. *Researcher*
2. *Supervisor I*
3. *Supervisor II*

## PENGANTAR

Bola voli adalah permainan yang dilakukan diatas lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan di pasang net atau jarring sebagai pembatas dengan tinggi 2,24 meter untuk putri dan 2,43 meter untuk putra dengan lebar 1 meter yang terbentang dengan kuat. Keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah *passing, service, spike dan blocking*. Penguasaan terhadap keterampilan bermain bola voli tersebut sangat penting karena tanpa penguasaan teknik yang baik seorang pemain tidak akan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Dari pernyataan tersebut dapat di jelaskan bahwa untuk menjadi seorang pemain bola voli yang handal harus mampu menguasai beberapa teknik dasar bola voli. (Achmad, 2016).

Kecemasan atau "*anxiety*" berasal dari bahasa latin "*angustus*" yang berarti kaku dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda. Atkinson dalam Ardiyanto (2012). Hustarda (dalam Uyyun 2020) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti kram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah. Kemudian Martens membaginya kedalam dua aspek yaitu kecemasan somatis dan kecemasan kognitif (dalam Maulana & Khairani, 2017).

Wade & Tavriss (dalam Ari,2020) kepribadian (*personality*) adalah pola perilaku, tata krama, pemikiran, motif, dan emosi yang khas yang memberikan karakter kepada individu sepanjang waktu dan pada berbagai situasi yang berbeda. Pola tersebut meliputi banyak ciri kepribadian, yaitu cara-cara dan kebiasaan berperilaku, berpikir, dan merasakan, pemalu, ramah, mudah berteman, kasar,

murung, percaya diri, dan sebagainya. Friedman dan Schustack (dalam Ari,2020) mengemukakan pendapat yang sama, yakni bahwa kepribadian merupakan sebuah aspek penting yang menentukan kondisi kesehatan dan psikologis. Kepribadian didefinisikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya.

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan internal, di mana faktor eksternal meliputi pelatihan, *skill level*, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan, pelatih, dan pengalaman bertanding, sedangkan faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *positive-negative-affect*, emosi, dan kepribadian menurut Ardini & Jannah (dalam Panji,dkk 2018). Salah satu yang harus dimiliki oleh atlet adalah *mental toughness* atau kumpulan nilai, sikap, perilaku dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan atau tekanan yang dialami namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai tujuan (Gucciari et al., 2008). Dalam penelitian sebelumnya faktor internal yang mempengaruhi kecemasan adalah *Mental Toughness* dengan peneliti Algani, dkk (2018) dan Regulasi emosi dengan peneliti Soselisa (2017). Seseorang yang memiliki tipe kepribadian *ektrovert* biasanya bisa mengontrol emosinya karena tipe kepribadian *ektrovert* ini bisa dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan yang baru, sehingga seorang dengan tipe kepribadian *ekstrovert* lebih mudah mengontrol kecemasannya. Sedangkan seorang yang memiliki tipe kepribadian *introvert* cenderung lebih suka menyendiri dan sukar dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga seorang dengan tipe kepribadian *introvert* lebih cenderung mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Loren, dkk (2016), Hastutiningtyas dan Neni (2020) dan Pamungkas (2020) didapatkan hasil bahwa seorang yang memiliki tipe kepribadian *introvert* lebih besar mengalami resiko kecemasan dibandingkan dengan seorang yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*. Wade & Tavris (dalam Ari,2020) kepribadian (*personality*) adalah pola perilaku, tata krama, pemikiran, motif, dan emosi yang khas yang memberikan

karakter kepada individu sepanjang waktu dan pada berbagai situasi yang berbeda. Pola tersebut meliputi banyak ciri kepribadian, yaitu cara-cara dan kebiasaan berperilaku, berpikir, dan merasakan, pemalu, ramah, mudah berteman, kasar, murung, percaya diri, dan sebagainya. Friedman dan Schustack (dalam Ari,2020) mengemukakan pendapat yang sama, yakni bahwa kepribadian merupakan sebuah aspek penting yang menentukan kondisi kesehatan dan psikologis. Kepribadian didefinisikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya.

Menurut Eysenck (dalam Wahidyanti dan Neni, 2020), bahwa orang *introvert* cenderung lebih mudah mengalami gejala-gejala ketakutan dan depresi, yang ditandai oleh sifat mudah tersinggung, apatis, saraf otonom yang labil, gampang terluka, mudah gugup, rendah diri, mudah melamun dan sukar tidur. Hal ini selaras dengan pendapat Tarmidzi (dalam Ari, 2020) Orang dengan kepribadian *introvert* cenderung hidup dalam dunianya sendiri. Interaksinya dengan dunia luar kurang baik, memiliki pribadi yang tertutup, sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan sering menarik diri dari suasana yang ramai, sehingga orang dengan kepribadian ini kurang bisa bergaul dengan lingkungannya yang menyebabkan dirinya menjadi lebih mudah cemas. Orang dengan *ekstraversi* tinggi akan menjadi pribadi yang menyenangkan dan bergairah (perasaan positif), sebaliknya orang dengan *ekstraversi* rendah atau *introvert* akan menjadi pribadi pencemas dan kaku (perasaan negatif). Selaras dengan pendapat Tarmidzi (dalam Ari 2020) Klasifikasi dari tipe kepribadian terdapat beberapa versi, salah satunya adalah tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*. Orang dengan kepribadian *ekstrovert* interaksinya dengan dunia luar sangat baik. Mereka adalah orang yang ramah, mudah bergaul, berperilaku aktif, dan tindakannya banyak dipengaruhi oleh dunia luar, dan bersifat terbuka. Lain halnya dengan tipe kepribadian *introvert*.

Seseorang dengan tipe kepribadian *ektrovert* cenderung memiliki sifat yang periang, mudah bergaul, supel dan mampu dengan cepat beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Dalam pertandingan, atlet yang memiliki tipe kepribadian



*ekstrovert* ini lebih mudah mengalihkan rasa cemasnya dengan cara bergauru bersama timnya. Sedangkan seseorang yang memiliki tipe kepribadian *introvert* ini cenderung memiliki sifat yang mudah tersinggung, suka menyendiri, dan ketika memiliki masalah ia lebih memilih untuk memendamnya sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2020) dimana hasil penelitiannya menyatakan bahwa individu yang memiliki tipe kepribadian *introvert* beresiko lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan individu yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*.

Keterkaitan tipe kepribadian dan kecemasan ini adalah atlet yang memiliki tipe kepribadian *introvert* memiliki resiko yang lebih besar terhadap kecemasan bertanding. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki tipe kepribadian *introvert* ini cenderung hidup dalam dunianya sendiri. Interaksinya dengan dunia luar kurang baik, memiliki pribadi yang tertutup, sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan sering menarik diri dari suasana yang ramai, sehingga orang dengan kepribadian ini kurang bisa bergaul dengan lingkungannya yang menyebabkan dirinya menjadi lebih mudah cemas. Seseorang dengan tipe kepribadian ekstrovert dipengaruhi oleh dunia objektif, tindakannya ditentukan oleh lingkungannya. Apabila keterikatannya terhadap dunia luar terlampau kuat ia menjadi asing dengan dirinya sendiri. Sedangkan seseorang dengan tipe kepribadian introvert dipengaruhi oleh dunia subjektif, orientasinya tertuju kedalam dirinya, ia kurang bisa beradaptasi dengan dunia luar akan tetapi penyesuaian terhadap dirinya sendiri baik (Yusuf & Nurihsan dalam Hastutiningtyas & Neni, 2020). Clough dalam (Alfalah, 2016) seseorang dengan *mental toughness* cenderung bergaul dan *outgoing* karena seorang tersebut tetap tenang dan santai. Seorang tersebut bersaing dalam banyak situasi dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada yang lain. Dengan rasa keyakinan yang tinggi dan iman yang tak tergoyahkan seorang tersebut mampu mengendalikan nasibnya sendiri, seorang tersebut bisa tetap relative tidak terpengaruh oleh persingan atau kesulitan.



Kecemasan yang dialami oleh atlet yang memiliki tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* ini berkaitan dengan aspek kecemasan bertanding yang dibagi menjadi 2 yaitu aspek fisik yang ditandai dengan irama nafas yang tidak teratur, berkeringat dingin dan gelisah, sedangkan aspek psikis ditandai dengan hilangnya konsentrasi serta emosi yang tidak stabil. Pada setiap atlet yang akan menghadapi pertandingan akan mengalami jantung berdebar, berkeringat dingin, gelisah, serta irama jantung tidak teratur. Seorang dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung memikirkan dan melakukan kritik pada diri sendiri dalam setiap kesalahan atau teguran yang didapatkan. Setiap kesalahan yang dilakukannya akan memberikan beban psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan. Tipe kepribadian *ekstrovert* cenderung dipengaruhi oleh dunia luar, terbuka sehingga sangat jarang merasakan kecemasan dalam kehidupannya (Hastuti dan Neni, 2020).

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yang menjadi objek penelitian yaitu variabel bebas tipe kepribadian (X) dan kecemasan bertanding (Y). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet bola voli di Kabupaten Bondowoso, populasi dalam penelitian ini sebanyak 130 atlet. Sampel 95 atlet dengan taraf kesalahan 5% berdasarkan tabel monogram *Isaac* dan *Michael*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*.

#### **HASIL PENELITIAN**

Penelitian dilakukan pada tanggal 8 Oktober 2020 sampai 25 Juli 2021 yang dilakukan pada 95 atlet bola voli. Alat ukur yang digunakan menggunakan bantuan dari google form yang kemudian diolah dengan menggunakan SPSS versi 21. Hasil yang didapatkan sumbu efektif yang diperoleh dari tipe kepribadian terhadap kecemasan bertanding yaitu 44%, yang artinya bahwa tipe kepribadian memiliki hubungan terhadap kecemasan bertanding.

**Table 1**  
**Sumbangan Efektif**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.644	.441	.435	5.570

Predictors : (Constant), TotalKep

**Table 2**  
**Korelasi**

		Kep	Kec
Kep	Pearson Correlation	1	.588
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	95	95
Kec	Pearson Correlation	.588	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	95	95

Berdasarkan hasil korelasi yang dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 21, diperoleh nilai Sig. 2-tailed 0.000, yang artinya tipe kepribadian memiliki korelasi terhadap kecemasan bertanding atau dapat dikatakan bahwa tipe kepribadian memiliki hubungan terhadap kecemasan bertanding.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tipe kepribadian mempengaruhi kecemasan bertanding yang dapat dilihat pada sumbangan efektif dengan prosentase sebesar 44%. Dari 95 atlet terdapat 64% atau 61 atlet memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* dan 36% persen atlet atau sebanyak 34 atlet memiliki tipe kepribadian *introversi*. Clough dalam Alfalah (2016) mengatakan jika seorang yang memiliki mental tangguh cenderung bergaul dan *outgoing* karena ia dapat tetap snatai dan tetap tenang, bersaing dalam banyak situasi dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah daripada yang lain. Dengan rasa keyakinan yang tinggi serta iman yang tidak goyah, ia mampu mengendalikan diri mereka sendiri. Individu seperti ini tetap relative tidak terpegaruh oleh persaingan atau kesulitan.

Dari hasil yang didapatkan korelasi sig. sebesar 0,000 ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti adanya hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan bertanding. Jika dilihat dari  $r$  hitung terdapat 0,588 ( $r$  hitung)  $> 0,202$  ( $r$  table), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi antara tipe kepribadian dengan kecemasan bertanding. Hal ini berarti variable tipe kepribadian dapat digunakan sebagai variabel bebas yang dapat digunakan dalam mengukur variable kecemasan bertanding.

Hartman dalam (Sinuraya, 2009) kepribadian ekstrovert merupakan seseorang yang hidup dengan penuh kekuatan, memiliki komitmen serta bertekad dalam menyesuaikan apapun yang disidorkan pada kehidupan mereka. Eysenck dalam (Sinuraya, 2009) seseorang individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung tidak mudah tersinggung, fleksibel, tidak konsisten, serta perasan yang tidak mudah puas. Seorang dengan ciri kepribadian *ekstrovert* dipengaruhi oleh dunia objektif, tindakannya ditentukan oleh lingkungan disekitarnya. Jika keterkaitan terhadap dunia luar terlampau kuat, seorang tersebut akan merasa asing terhadap dirinya sendiri. Sedangkan seorang yang memiliki ciri kepribadian *introvert* dipengaruhi oleh dunia subjektif, orientasinya menuju kedalam dirinya sendiri, meskipun kurang bisa bergaul dengan lingkungan disekitarnya namun penyesuaian terhadap dirinya sendiri baik menurut Yusuf & Nurihsan dalam (Hastutiningtyas & Neni, 2020). Individu yang memiliki mental tangguh cenderung bergaul dan *outgoing* karena tetap tenang dan santai. Dengan keyakinan yang tinggi dan iman yang tidak tergoyahkan, ia mampu mengendalikan nasib mereka sendiri, individu ini bisa tetap relative tidak berpengaruh oleh persaingan atau kesulitan.

Kecemasan dapat diamati dari 2 aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikis dalam Hustarda (2010). Berdasarkan aspek tersebut diperoleh hasil jika aspek psikis memiliki prosentase yang tinggi yaitu sebanyak 54% yang artinya bahwa atlet mengalami kecemasan yang disebabkan oleh pikiran seperti konsentrasi yang mengganggu, pikiran negative yang mengganggu sehingga perhatian terpecah, hilangnya emosi, pikiran dan emosi yang muncul tanpa dikehendaki yang masuk

kedalam pikiran individu, serta ketidakstabilan, ketidaktepatan dan naik turunnya emosi. Hal ini disebabkan karena atlet terlalu memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi sebagaimana seperti pada aspek psikis ketika akan bertanding. Berdasarkan hasil dari tingkat kecemasan bertanding, dari 95 atlet terdapat 53% atlet mengalami kecemasan bertanding. Artinya atlet menganggap bahwa pertandingan yang diikutinya terasa berat. Hal ini yang menyebabkan munculnya perasaan cemas seperti irama jantung dan nafas yang tidak beraturan, gugup, gelisah, takut akan kekelahan, tangan berkeringat dan sebagainya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang didapat, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan kecemasan bertanding, yang dapat dilihat dari sumbangan efektif tipe kepribadian terhadap kecemasan bertanding sebanyak 44%. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi sig.(2-tailed) 0.000;  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) artinya ada hubungan antara tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan kecemasan bertanding. Hasil yang diperoleh berdasarkan aspek, aspek psikis memiliki prosentase yang tinggi dengan 54%. Sedangkan jika dilihat dari skor kecemasan bertanding, dari 95 atlet terdapat 53% atlet mengalami kecemasan, yang dapat diartikan bahwa atlet mengalami kecemasan karena atlet menganggap bahwa pertandingan merupakan suatu yang menakutkan serta dirasa berat oleh atlet. Atlet mengalami kecemasan seperti jantung berdebar, keringat dingin, tangan dan kaki dingin, sering membuang air kecil dan sebagainya. Dari 95 atlet terdapat 64% atlet memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* dan 36% lainnya memiliki tipe kepribadian *introvert*. Akan tetapi hasil dari penelitian ini terbatas oleh populasi. Sehingga membutuhkan penelitian dengan menggunakan atau menambah variable lain yang belum dilibatkan dalam penelitian ini.

## **SARAN**

Bagi atlet bola voli disarankan agar berlatih lebih intensif secara mandiri, lebih bisa mengontrol emosi, perasaan cemas dengan mereleksasikan diri dengan berfikir positif, melakukan pemanasan sebelum bertanding, mengikuti pertandingan sesering mungkin serta bagi atlet yang memiliki kepribadian *introvert* diharapkan mampu mengendalikan atau mengelola kepribadian yang dimiliki sebagai modal atau potensi yang positif untuk mengembangkan kepribadian yang lebih baik agar bisa menurunkan rasa cemasnya.

Pelatih disarankan untuk memotivasi, memberi support agar atlet tidak mengalami kecemasan yang berlebihan yang dapat mempengaruhi performancenya pada saat bertanding. Selanjutnya bagi pelatih disarankan agar merangkul atlet yang di didiknya agar ada kedekatan antara pelatih dan atlet, karena hal ini dapat mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh atlet menjelang pertandingan.

Bagi peneliti selanjutnya, diharap agar dapat menggali lebih dalam lagi tentang kecemasan yang dialami oleh atlet. Keterbatasan pada penelitian ini tidak semua data demografi digunakan dalam penelitian ini, sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas data demografi serta memperluas data yang ingin diteliti sehingga dapat dijadikan data tambahan pada bidang psikologi olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfalah, R. B. *Pengaruh traits kepribadian, kohesivitas kelompok, dan hubungan pelatih atlet terhadap ketangguhan mental atlet bola basket* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2016).
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93-101.
- Ardyanto, F. D. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah (Doctoral dissertation, *UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG*).

- Azizy, I. V., Mustikawati, I. F., & Ulfa, M. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Saintika Medika: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga*, 15(1), 78-83.
- Hastutiningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dengan Ciri Kepribadian (Introvert Dan Ekstrovert) Pada Remaja Di Smp Negeri 26 Kota Malang Relationship Of Anxiety Levels With Personality Traits (Introvert And Extrovert) Characteristics In Adolescents In Smp Neger. *Journal of Nursing Care and Biomoleculer*, 5(1), 101-106.
- Ikhsan, I., Razali, R., & Rinaldy, A. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pon Aceh Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(4).
- Jamaliah, N., & Kasmini, O. W. (2015). Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1).
- Kadir, A. A., Hikmawati, F., & Gamayanti, W. (2012). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Menurut Eysenck Dengan Komitmen Organisasi Pada Osis Sman 2 Cimahi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 521-534.
- Loren, Y. A. Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dan Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 2(1).
- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ektrovert-Introvert Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Syams*, 1(2), 36-42.
- Putro, D. E. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Atlet Bolavoli Stkip Pgri Pacitan Pada Turnamen Irasco Cup 2020. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 64-69.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).

- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi Pelatih-Athlet Dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Voli Putri. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 123-129.
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian atlet dan non atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1).
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Uyun, D. M. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Jember (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., Rusitayanti, N. W. A., & Kresnayadi, I. P. E. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Semester Genap 2018/2019 Ikip Pgri Bali Sebelum, Pada Saat Istirahat Dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 37-43



## **IDENTITAS PENELITI**

Nama : Sari Rosa Wijaya

Alamat : Jl. Kh. Ali Sekarputih RT 14 RW 04 Kelurahan Sekarputih  
Kecamatan Tegalampel Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur

Nomor Hp : 0823 3499 7190

Email : [sarirosa49@gmail.com](mailto:sarirosa49@gmail.com)

