

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan Bertanding

##### 1. Pengertian Kecemasan Bertanding

Pengertian umum, kecemasan merupakan suatu kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi pada diri seseorang. Menurut Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006) kecemasan bertanding adalah keadaan bagian otak yang berbeda yang terlibat dalam berbagai aspek kecemasan bertanding, khususnya perbedaan kongnitif dan somatik, meski mereka berinteraksi satu sama lain, kecemasan kongnitif dan somatik dapat sewaktu-waktu terjadi.

Kecemasan menurut Greenberger dan Pedesky (2009) kecemasan adalah suatu keadaan gugup, khawatir, atau takut ketika berada pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Weinberg dan Gould, (2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh. Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran disertai dengan getaran susunan syaraf otonom dengan derajat yang berbeda-beda (Atkinson, 2008).

Greist (1996), Secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang

menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Berdasarkan pengertian di atas, kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan.

Perlu dikemukakan bahwa kecemasan dapat diinterpretasikan dalam dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*State Anxiety*), atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*Trait Anxiety*). (Husdarta, 2010: 80) Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Chaplin (2006) mendefinisikan competition adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama. Stress dan kecemasan dapat timbul kapan saja. Hampir setiap orang mengalami kecemasan. Begitu pula seorang atlet. Hanya kadar kecemasan yang berbeda-beda.

Perbedaan ini disebabkan adanya perbedaan kepekaan dan daya toleransi seseorang terhadap sesuatu yang mungkin timbul atau menyebabkan cemas/tegang. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orang mempunyai ambang keterangan (stress) tersendiri yang berbeda pula pada situasi lain. Situasi tegang/cemas yang melewati ambang stress akan menyebabkan hal-hal yang

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak atau kurang menguntungkan bagi atlet yang bersangkutan. Dalam kegiatan olahraga terutama olahraga kompetitif ketegangan akan muncul dan selalu menghantui baik para atlet maupun official, ketegangan ini bisa muncul sebelum mengganggu penampilan mereka.

Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (anxiety), gugahan (arousal) dan stres (stress) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stres pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stres. Lebih lanjut, Anshel yang sependapat dengan Weinberg dan Gould (2000), menjelaskan bahwa gugahan bersifat fisiologis ataupun psikologis yang bisa bernilai positif atau negatif, sedangkan kecemasan sifatnya adalah emosi negatif. Kemudian, stres merupakan suatu proses yang mengandung tuntutan substansial, baik fisik maupun psikis untuk dapat dipenuhi oleh individu, karena kurang seimbangny keadaan fisik atau psikis (Weinberg dan Gould, 2000).

Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut dengan competition yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Chaplin (2006) mendefinisikan competition adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama. Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stress) dan mengalami kecemasan.

Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. 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). Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995) Sementara itu, Gunarsa (1996) menyimpulkan hubungan kecemasan bertanding dalam hubungannya dengan pertandingan sebagai berikut:

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

1. Sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan naik yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi.
2. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan biasanya mulai menurun.
3. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

## 2. Aspek Kecemasan Bertanding

Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006), membuat pengukuran dengan membagi kecemasan kompetitif menjadi 3 dimensi, yaitu: *Somatic*, *Worry*, dan *Concentration disruption*. Aspek *Worry*, dan *Concentration disruption* merupakan aspek yang bersumber pada kecemasan kognitif.

### 1. *Somatic*

Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006), mengindikasikan *somatic* dengan berbagai indeks *autonomic arousal* yang berpusat di perut dan otot. *Somatic anxiety* (kecemasan somatis) mengacu kepada perubahan fisiologi pada atlet. Gejala negatif seperti perasaan gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, denyut jantung cepat, telapak

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tangan berkeringat, dan ketegangan otot di perut Anda (Parnabas, Mahamood, & Parnabas, 2013).

## 2. *Worry*

*Worry* didefinisikan sebagai gagalnya usaha pemecahan masalah dimana bahaya berlangsung tanpa solusi yang pernah ditemukan (Mathews, dalam Khawaja, & Chapman, 2007). *Worry* dapat dimulai dengan pikiran-pikiran otomatis yang negatif. Proses berpikir ini dimulai dengan secara selektif fokus pada isyarat mengancam dan menafsirkan mereka dalam sebuah cara yang tidak realistis dan mengancam. *Worry* diindikasikan dengan kekhawatiran tentang berkinerja buruk dan konsekuensi negatif yang dihasilkan (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). Khawatir dibuktikan berkaitan dengan kepercayaan pemecahan masalah yang buruk, proses kognitif yang melibatkan kecenderungan untuk meragukan dan menurunkan rasa kemahiran seseorang, keberhasilan dan kemampuan untuk memecahkan masalah (Davey, dalam Khawaja & Chaoman, 2007).

## 3. *Concentration disruption*

*Concentration disruption* mengindikasikan kesulitan dalam berfokus pada isyarat tugas yang terkait (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). *Concentration disruption* sangat erat hubungannya dengan aspek sosial, hal ini disebabkan karena *Concentration disruption* dapat diprediksi oleh tindakan dan pikiran yang melibatkan lingkungan sekitar kita.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Menurut Endler (2002) faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

a. Ketakutan akan kegagalan

Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

b. Ketakutan akan cedera fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

c. Ketakutan akan penilaian sosial

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif. Penonton dan pelatih adalah orang yang paling berperan penting dalam sebuah pertandingan. Jadi, hubungan antara atlet dengan pelatih dapat bersifat intimasi dan dapat terlaksana melalui *self disclosure*. Menurut Prager (1995) bahwa intimasi terdapat komponen salah satunya *self disclosure* (keterbukaan diri). Pate (1993) juga menjelaskan bahwa kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Terutama pada pelatih, karena merasa gagal dalam mendidik dan melatih atletnya.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## d. Situasi pertandingan yang ambigu

Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.

## e. Kekacauan terhadap latihan rutin

Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Menurut Hardy (1999) ada beberapa hal yang mempengaruhi respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

## 1. Pengalaman

Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan merupakan faktor yang sangat penting, yang harus dimiliki oleh atlet untuk menghasilkan suatu penampilan puncak. Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan didapatkan dari pengalaman-pengalaman atlet dalam menghadapi pertandingan. Hardy melaporkan hasil penelitian Fenz dan Epstein mengenai pengaruh pengalaman terhadap respon kecemasan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet yang sudah berpengalaman atau ahli memiliki kemampuan kontrol yang baik dalam mengendalikan gejala-gejala kecemasan dibandingkan dengan atlet pemula, sehingga atlet bisa mencapai penampilan puncak. Kemudian atlet yang sudah berpengalaman akan merasakan kecemasan hanya pada sebelum bertanding dibandingkan dengan atlet yang belum berpengalaman.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. *Trait Anxiety*

Pengaruh *trait anxiety* terhadap penampilan ditengahi oleh *state anxiety atlet*, dengan kata lain pengaruh *trait anxiety* terhadap penampilan hanya melalui perubahan dalam *state anxiety*. Atlet yang *trait anxiety* tinggi akan merespon situasi pertandingan dengan reaksi kecemasan (*state anxiety*) yang tinggi. Atlet yang memiliki *trait anxiety* yang tinggi akan mempersepsi situasi pertandingan sebagai suatu yang mengancam, sehingga atlet tersebut menanggapi dengan *state anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet dengan *trait anxiety* yang rendah. Dengan demikian, atlet dengan *trait anxiety* rendah akan menemukan suatu *state anxiety* yang bersifat mendorong penampilannya (*facilitative*) sedangkan atlet dengan *trait anxiety* yang tinggi akan menemukan suatu *state anxiety* yang bersifat menurunkan penampilan (*debilitative*).

## B. *Self Disclosure*

### 1. *Pengertian Self Disclosure*

*Self disclosure* menurut Altman & Taylor (1973), mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Devito (1990) menyebutkan bahwa makna dari *self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi dimana anda atau seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. Oleh karena itu, setidaknya proses *self disclosure* membutuhkan dua orang.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Barak (2007), Keterbukaan diri mengacu pada perilaku komunikasi dimana seseorang mengungkapkan aspek dirinya sendiri mengenai informasi pribadi, pengalaman, pemikiran pribadi, dan perasaan pribadi. Corsini (1987), menyatakan bahwa pengungkapan diri merupakan proses dimana individu secara suka rela dan sengaja mengungkapkan informasi pribadi berkenaan dengan sikap, pendapat, dan hal-hal yang menarik minat mereka. Wrightsman (2006), menyebutkan keterbukaan diri adalah suatu proses menghadirkan diri yang terwujud dalam kegiatan membagi informasi, perasaan, dengan orang lain.

Burhan Bungin (2006) mengungkapkan bahwa keterbukaan diri atau *self disclosure* merupakan sebuah proses pengungkapan informasi pribadi individu kepada orang lain dan juga sebaliknya. Devito (2011) menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain. Istilah keterbukaan diri mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar.

Morton (1985), mengungkapkan bahwa keterbukaan diri atau keterbukaan diri adalah kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Keterbukaan diri bersifat deskriptif dan evaluatif. Keterbukaan diri deskriptif adalah kegiatan melukiskan berbagai fakta mengenai diri individu yang belum diketahui oleh orang lain yang berada di lingkungan sekitarnya. Keterbukaan diri evaluatif adalah kegiatan mengungkapkan pendapat atau perasaan invidividu seperti mengungkapkan

perasaan mengenai orang-orang yang disukai ataupun tidak disukai. Sedangkan Johannes Papu menjelaskan bahwa pengungkapan diri atau "*self disclosure*" dapat diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan tersebut dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan lain sebagainya.

Menurut Bhatnagar dan saman (2012) keterbukaan diri adalah sebuah proses interpersonal dimana individu menceritakan informasi, perasaan, dan tindakan pribadi kepada orang lain. Selanjutnya Jourard (2010) mendefinisikan diri sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela, dimana informasi tersebut tidak akan diketahui oleh orang lain jika kita tidak menyampaikannya. Informasi yang bersifat pribadi tersebut mencakup aspek sikap atau opini, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan, dan kepribadian. Sedangkan Pearson (2011) mengartikan keterbukaan diri sebagai proses penyampaian informasi yang bersifat pribadi, sensitive, dan rahasia kepada orang lain secara sukarela dan disengaja.

Beberapa pendapat ahli diatas mengenai definisi pengungkapan diri dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri adalah sebuah pola komunikasi dimana individu dengan sengaja dan sukarela menyampaikan segala sesuatu tentang dirinya kepada orang lain, dimana informasi tersebut biasanya sangat dijaga kerahasiaannya oleh individu yang bersangkutan.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Aspek-aspek *Self Disclosure*

Aspek-aspek keterbukaan diri (*self disclosure*) menurut Altman & Taylor (1973) terdiri dari beberapa aspek, yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan. Lebih terperinci aspek-aspek keterbukaan diri akan dipaparkan pada bagian di bawah ini:

### a. Ketepatan

Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini). Keterbukaan diri sering sekali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma. Keterbukaan diri (*self disclosure*) yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif berkaitan sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian.

### b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan tersebut berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan atau tujuan seseorang melakukan keterbukaan diri. Sedangkan dari luar, dipengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## c. Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya keterbukaan diri (*self disclosure*). Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain.

## d. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman biasa, orang yang baru dikenal.

## e. Kedalaman dan keluasan

Kedalaman dan Keluasan terbagi atas dua dimensi yakni keterbukaan diri yang dangkal dan yang dalam. Keterbukaan diri yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal. Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

Faktor yang mempengaruhi *self disclosure* menurut Joseph A. Devito (1986) adalah sebagai berikut :

## a. Efek Diadik

Pada bahasan di atas sudah kita tegaskan bahwa *self-disclosure* itu bersifat timbal balik. Oleh karena itu, keterbukaan diri kita yang ditanggapi dengan keterbukaan lawan komunikasi yang membuat interaksi

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

antara kita dan lawan komunikasi bisa berlangsung. Keterbukaan diri kita mendorong lawan komunikasi kita dalam komunikasi atau interaksi di antara dua orang untuk membuka diri juga. Inilah yang dinamakan efek diadik itu

#### b. Ukuran Khalayak

*Self-disclosure* itu merupakan salah satu karakteristik komunikasi antarpribadi. Oleh karena itu, *self-disclosure* lebih besar kemungkinannya terjadi dalam komunikasi dengan khalayak kecil, misalnya dalam komunikasi antarpribadi atau komunikasi kelompok kecil. Apabila lawan komunikasi kita memberikan respons yang baik terhadap *self-disclosure* kita, dengan melakukan *self-disclosure* juga maka proses komunikasi yang menyingkapkan diri kita itu akan terus berlangsung.

#### c. Topik Bahasan

Pada awalnya orang akan selalu berbicara hal-hal yang umum saja. Makin akrab maka akan makin mendalam topik pembicaraan kita. Tidak mungkin kita berbicara soal-soal yang sangat pribadi, misalnya kehidupan seksual kita, pada orang yang baru kita kenal. Kita akan lebih memilih topik percakapan yang umum, seperti soal cuaca, politik secara umum, kondisi keuangan negara atau kondisi sosial.

#### d. Valensi

Ini terkait dengan sifat positif atau negatif *self-disclosure*. Pada umumnya, manusia cenderung lebih menyukai valensi positif atau *self-disclosure* positif dibandingkan dengan *self-disclosure* negatif. Apalagi

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

apabila lawan komunikasi kita bukanlah orang yang kita akrab betul. Namun, apabila lawan komunikasi kita itu adalah orang yang sudah akrab maka *self-disclosure* negatif bisa saja dilakukan.

## e. Jenis Kelamin

Wanita lebih terbuka dibandingkan dengan pria. Bisa saja ungkapan tersebut merupakan ungkapan stereotipikal. Namun, beberapa penelitian menunjukkan ternyata wanita memang lebih terbuka dibandingkan dengan pria. Meski bukan berarti pria juga tidak melakukan *self-disclosure*. Bedanya, apabila wanita mengungkapkan dirinya pada orang yang dia sukai maka pria mengungkapkan dirinya pada orang yang dipercayainya.

## f. Ras, Nasionalitas, dan Usia

Ini juga bisa saja dipandang sebagai bentuk stereotip atas Ras, Nasionalitas, dan usia. Namun, kenyataan menunjukkan memang ada ras-ras tertentu yang lebih sering melakukan *self-disclosure* dibandingkan dengan ras lainnya. Misalnya kulit putih Amerika lebih sering melakukan *self-disclosure* dibandingkan dengan orang Negro. Begitu juga dengan usia, *self-disclosure* lebih banyak dilakukan oleh orang yang berusia antara 17-50 tahun dibandingkan dengan orang yang lebih muda atau lebih tua.

## g. Mitra dalam Hubungan

Dengan mengingat tingkat keakraban sebagai penentu kedalaman *self-disclosure* maka lawan komunikasi atau mitra dalam hubungan akan menentukan *self-disclosure* itu. Kita melakukan *self-disclosure* kepada

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka yang kita anggap sebagai orang yang dekat misalnya suami/istri, teman dekat atau sesama anggota keluarga. Di samping itu, kita juga akan memandang bagaimana respon mereka. Apabila kita pandang mereka itu orang yang hangat dan penuh perhatian maka kita akan melakukan self-disclosure, apabila sebaliknya yang terjadi maka kita akan lebih memilih untuk menutup diri.

### C. ATLET

Olahragawan atau atlet merupakan orang yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikutsertakan dalam pertandingan. Mereka melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai. Mereka biasanya berprestasi baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional (Hoftman, 2010). Atlet adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan).

Seorang atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri. Ia memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Sekalipun dalam beberapa cabang olahraga atlet harus melakukannya secara berkelompok atau beregu, pertimbangan bahwa seorang atlet sebagai individu yang unik perlu tetap dijadikan landasan pemikiran. Karena, misalnya di dalam olahraga beregu,



kemampuan adaptif individu untuk melakukan kerjasama kelompok sangat menentukan perannya kelak di dalam kelompoknya.

Sepak bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004).

Jadi, atlet adalah seseorang yang mempunyai kemampuan dan prestasi dalam bidang olahraga dicabang tertentu yang sudah mempunyai bakat sejak lahir maupun dengan latihan yang meningkatkan kemampuan atlet.

#### D. Kerangka Berfikir

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sudah tidak diragukan lagi manfaatnya bagi kesehatan manusia. Banyak berbagai macam olahraga, salah satunya adalah olahraga sepak bola. Olahraga ini sangat banyak digemari diberbagai Negara baik anak muda maupun orang dewasa sekalipun. Sepak bola bisa menjadi profesi. Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sudah mendunia, dan menjadi olahraga *favorite*.

Atlet sepak bola selain mempunyai bakat juga harus mempunyai *skill*. Hal ini tidak bisa terlepas dari peran pelatih, peran pelatih sangat mempengaruhi kualitas permainan atlet. Bukan hanya mengajarkan atau melatih atlet bermain sepak bola yang baik tetapi peran pelatih juga sebagai motivator bagi atlet. Hal ini, banyak faktor yang sangat diperlukan salah satunya adalah *self-disclosure*.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Taylor (2009), *self-disclosure* adalah pengungkapan fakta diri sendiri yang tersembunyi. Tipe keterbukaan diri sendiri terbagi menjadi keterbukaan diri opini pribadi dan pengungkapan evaluatif yang berisi penilaian personal terhadap orang lain. Bagi atlet sepak bola keterbukaan diri terhadap pelatih merupakan saran bagi atlet untuk mengungkapkan apa yang dirasakan serta opini-opini yang ada pada dirinya karena hal ini menentukan berhasil atau tidaknya pelatih meningkatkan prestasi pada diri atlet.

Proses pencapaian tujuan tersebut bukanlah hal yang mudah baik bagi atlet sendiri maupun pelatih karena perlu waktu dan proses latihan (belajar) dan pembinaan. Selama proses latihan dan pembinaan ini, pelatih merupakan orang yang paling sering berinteraksi dengan masing-masing atlet. Interaksi yang sering, merupakan awal terbentuknya suatu hubungan interpersonal. Komunikasi dan keakraban antara atlet dengan pelatih menjadi faktor penentu berhasil atau tidaknya seorang pelatih dalam menjalankan tugas-tugasnya.

Hubungan serta komunikasi antara atlet dengan pelatih yang menyenangkan akan tercipta apabila ada *self-disclosure* dalam hubungan tersebut. "*self disclosure*" dapat diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan tersebut dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan lain sebagainya. Pembinaan atlet tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja, tetapi pembinaan terhadap aspek psikologis juga merupakan hal yang penting. Aspek psikologis atlet sudah menjadi hal biasa jika sebelum menghadapi suatu pertandingan atlet mengalami kecemasan.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis yang mengganggu penampilan dan sering dihadapi oleh atlet bila akan menghadapi suatu pertandingan. Kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan ini diistilahkan dengan kecemasan bertanding. Adanya *self disclosure* (keterbukaan diri) atlet dengan pelatih, memberikan perasaan nyaman dan ketenangan kepada atlet, karena dengan menceritakan semua hal yang menjadi kecemasan kepada pelatih, beban dan tekanan pertandingan akan berkurang. Jadi, *self disclosure* dengan pelatih merupakan suatu sarana untuk menyalurkan tekanan-tekanan yang dirasakan, perasaan gelisah serta ketakutannya dalam menghadapi pertandingan.

Dalam kerangka berpikir penelitian diatas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai bagaimana dampak kecemasan pada atlet sepak bola sebelum bertanding. Kecemasan pada atlet sepak bola tersebut akan menguji kemampuan seorang atlet sepak bola pada saat sebelum bertanding, biasanya kondisi psikologis atlet akan berubah, hal ini disebabkan oleh situasi dan kondisi yang akan di hadapi, dari kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi yang menimbulkan dampak kecemasan seorang atlet sepak tersebut.

Kepercayaan atlet terhadap pelatih merupakan suatu keyakinannya bahwa pelatih akan dapat membantunya untuk mengatasi ketakutan dan kecemasannya. Kepercayaan ini juga didukung oleh sikap yang ditunjukkan pelatih kepada atletnya. Pelatih yang terbuka, sabar dan perhatian kepada atlet akan menimbulkan ketertarikan bagi atlet untuk menceritakan permasalahannya kepada pelatih. Timbulnya kepercayaan kepada pelatih karena pelatih juga menunjukkan sikap penerimaan yang dapat menimbulkan rasa dihargai dan diperhatikan oleh pelatihnya, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet. Pate (1993)

mengatakan bahwa atlet yang percaya kepada pelatihnya akan merasa nyaman dan percaya diri untuk bertanding.

Kecocokan pribadi dalam intimasi pelatih atlet, melibatkan kemampuan untuk menemukan persamaan dan menjadikan perbedaan sebagai suatu hal yang saling melengkapi. Adanya penyesuaian diri terhadap orang lain berarti berusaha untuk mengerti pendapat dan pandangan orang lain dengan melibatkan perasaan empati. Adanya kecocokan pribadi dan penyesuaian diri dalam hubungan interpersonal pelatih-atlet juga akan membentuk suatu hubungan yang harmonis, jauh dari konflik serta menimbulkan perasaan kebersamaan. Kebersamaan akan menimbulkan kekuatan dan semangat dalam diri atlet untuk menghadapi kecemasan dan ketakutannya menghadapi pertandingan. Kekuatan dan semangat tersebut akan membantu atlet dalam mengendalikan kecemasannya.

Kesediaan pelatih dengan penuh empati untuk mendengarkan keluhan dan ungkapan perasaan serta memberikan respon merupakan dukungan sosial dan dorongan bagi atlet. Dukungan, dorongan serta nasehat-nasehat akan memberikan perasaan nyaman dan tenang kepada atlet. Akhirnya, atlet akan lebih percaya diri dan tenang untuk menghadapi pertandingan (Pate, 1993). Dan hal ini juga bisa mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan yang dirasakan atlet sebelum bertanding.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik suatu simpulan bahwa adanya *self disclosure* dalam mengendalikan dan menurunkan kecemasannya dalam menghadapi pertandingan. *Self disclosure* ketakutan dan kecemasannya dalam menghadapi pertandingan, memberikan perasaan nyaman dan tenang dalam menghadapi pertandingan, membantu atlet dalam memperoleh dukungan sosial, menciptakan peran pelatih sebagai motivator dan fasilitator bagi atlet dan bukan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebagai tekanan pertandingan sehingga atlet dapat bertanding secara maksimal dan memperoleh prestasi yang bisa membanggakan.

### E. Hipotesis

Terdapat hubungan *self disclosure* dengan kecemasan bertanding pada Atlet sepak bola di Pekanbaru Riau.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

