

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, & Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Pt Asdi Mahasatya
- Apriyanti, seli. 2013. *Efektivitas Teknik Reskontruksi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja Tahun 2013*. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia.
- Corey, G. 2012. *Theory & Practice of Grup Counseling: Eight Edition*. Belmont: brooks/Cole
- Darajat. 1996. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung
- Dharma, Satya. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan
- Gunarsa, Singgih, D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metode penelitian*. Yogyakarta: Andi Cepewi
- Harsono. 1998. *Coaching San Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Proyek Pengembangan Lembaga Pendidik Dan Kebudayaan
- Hartinah, siti. 2009. *Konsep dasar bimbingan kelompok*. Bandung: refika aditama
- Juntika, Nurhasanah Ahmad. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Refika Aditama
- Martono, Nanang. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. cet. II

- Nasution, 2003, *Metodologi Research Penelitian Ilmiah*, Jakarta: Bumi Aksara
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metode Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi Dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana
- Prayitno. 1998. *Layanan Bimbingan Kelompok (Dasar & Profil)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purwanto. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi & Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rusman, Tedi. 2015. *Statistika Penelitian Aplikasinya Dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Sujarweni, wiratna, dkk. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta. cet. 23
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia
- Sobur. 2013. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Timitius, Kris H. 2017. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit ANDI
- Wibowo. 2015. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta'

Vye, C., Scholljegerdes, K., & Welch, D.I. 2007. *Under Pressure And Overwhelmed: Coping With Anxiety In College*. London: Preager

Internet

Aswida, W., Marjohan, & Yarmis. 2012. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa*. UNP *ejournal*, 1, 1-11 diunduh pada 11 Oktober 2019

Diana, Afifatujahro, Dkk. *Penerapan Teknik Mind Mapping Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengelola Penggunaan Gadget Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 3 Tuban*. Jurusan Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Diakses Pada 14 Oktober 2019

Happy Karlina M, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding Atlet Sepaktakraw", (Artikel, Jurusan Psikologi Psibernetika Universitas Bunda Mulia , 2017) diakses pada hari Jumat 11 Oktober 2019

Hawari, D. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FK UI

<http://m.viva.co.id/> diakses pada 18 oktober 2019. 11.15

<http://unismarockclimb.blogspot.com>) diakses pada hari jumat 11 oktober 2019. 15.45

Reni & Tamsil. 2011. *Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Bermain untuk Membantu Mengurangi Tingkat Kecemasan dalam Mengikuti Mata Pelajaran Eksakta*. Jpunesa, 3. 1-7. Diunduh pada 7 Oktober 2019

R Gita Ardhy Nugraha, *Penelitian Mixed Method*, Diunduh Dari <Http://Www.Academia.Edu/> Pada 25 Januari 2020

Wawancara

Wawancara dengan Bayu Firmansyah, sebagai Pelatih Panjat Tebing Kota Cilegon, di Lingkungan sarana olahraga BAPOR, pada tanggal 20 oktober 2019

Wawancara dengan Nelson, sebagai Pelatih Panjat Tebing Kab. Serang, di Lingkungan Wall Climbing Kampus UPI Serang. Pada tanggal 14 November 2019

Wawancara dengan Responden JP, di lingkungan Wall Climbing KOPASUS, pada 21 Januari 2020

Wawancara dengan Responden MR, di Lingkungan Wall Climbing KOPASUS, pada tanggal 21 Januari 2020

Wawancara dengan Responden SA, di Lingkungan Wall Climbing KOPASUS, pada tanggal 21 Januari 2020

Wawancara dengan Responden SF, di Lingkungan Wall Climbing KOPASUS, pada 22 Januari 2020

Wawancara dengan Responden SRP, di Lingkungan Wall Climbing KOPASUS, pada tanggal 22 Januari 2020

Wawancara dengan Responden Y, di Lingkungan Wall Climbing KOPASUS, pada tanggal 22 Januari 2020

Wawancara dengan Responden YE, di Lingkungan Wall Climbing KOPASUS, pada tanggal 22 Januari 2020

LAMPIRAN

Tabel 4.1
Validitas Variabel Layanan Bimbingan Kelompok

Item Pernyataan (1)	<i>r</i>_{hitung} (2)	<i>r</i>_{tabel} (3)	Keterangan (4)
BK1	0,702	0,3291	Valid
BK2	0,724	0,3291	Valid
BK3	0,758	0,3291	Valid
BK4	0,652	0,3291	Valid
BK5	0,564	0,3291	Valid
BK6	0,577	0,3291	Valid
BK7	0,731	0,3291	Valid
BK8	0,674	0,3291	Valid
BK9	0,902	0,3291	Valid
BK10	0,468	0,3291	Valid
BK11	0,863	0,3291	Valid
BK12	0,750	0,3291	Valid
BK13	0,754	0,3291	Valid
BK14	0,870	0,3291	Valid
BK15	0,885	0,3291	Valid

BK16	0,795	0,3291	Valid
BK17	0,910	0,3291	Valid
BK18	0,910	0,3291	Valid
BK19	0,872	0,3291	Valid
BK20	0,892	0,3291	Valid
BK21	0,843	0,3291	Valid
BK22	0,691	0,3291	Valid
BK23	0,824	0,3291	Valid
BK24	0,866	0,3291	Valid
BK25	0,739	0,3291	Valid
BK26	0,907	0,3291	Valid
BK27	0,847	0,3291	Valid
BK28	0,872	0,3291	Valid
BK29	0,581	0,3291	Valid
BK30	0,493	0,3291	Valid

Sumber: hasil pengolahan SPSS versi 16, data 2020

Tabel 4.2
Validitas Variabel Tingkat Kecemasan Atlet

Item Pernyataan	<i>r_{hitung}</i>	<i>r_{tabel}</i>	Hasil Uji
KC1	0,535	0,3291	Valid
KC2	0,429	0,3291	Valid
KC3	0,532	0,3291	Valid
KC4	0,662	0,3291	Valid
K5	0,529	0,3291	Valid
K6	0,537	0,3291	Valid
K7	0,440	0,3291	Valid
K8	0,591	0,3291	Valid
K9	0,533	0,3291	Valid
K10	0,448	0,3291	Valid
K11	0,500	0,3291	Valid
K12	0,574	0,3291	Valid
K13	0,545	0,3291	Valid
K14	0,548	0,3291	Valid
K15	0,583	0,3291	Valid
K16	0,560	0,3291	Valid

K17	0,522	0,3291	Valid
K18	0,502	0,3291	Valid
K19	0,531	0,3291	Valid
K20	0,454	0,3291	Valid
K21	0,486	0,3291	Valid
K22	0,430	0,3291	Valid
K23	0,428	0,3291	Valid
K24	0,558	0,3291	Valid
K25	0,585	0,3291	Valid
K26	0,540	0,3291	Valid
K27	0,528	0,3291	Valid
K28	0,430	0,3291	Valid
K29	0,451	0,3291	Valid
K30	0,483	0,3291	Valid
K31	0,435	0,3291	Valid
K32	0,459	0,3291	Valid
K33	0,456	0,3291	Valid
K34	0,451	0,3291	Valid
K35	0,477	0,3291	Valid
K36	0,562	0,3291	Valid

K37	0,541	0,3291	Valid
K38	0,609	0,3291	Valid
K39	0,454	0,3291	Valid
K40	0,479	0,3291	Valid
K41	0,528	0,3291	Valid
K42	0,397	0,3291	Valid
K43	0,452	0,3291	Valid
K44	0,363	0,3291	Valid
K45	0,471	0,3291	Valid
K46	0,536	0,3291	Valid
K47	0,504	0,3291	Valid
K48	0,448	0,3291	Valid
K49	0,428	0,3291	Valid
K50	0,526	0,3291	Valid

Sumber: hasil pengolahan SPSS versi 16, data 2020

Tabel 4.8
Data Responden

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia
1	Joko Purnomo	Laki-laki	25
2	Siti Fatmawati	Perempuan	21
3	yuan Earlangga	Laki-laki	27
4	M. Rizko	Laki-laki	24
5	Silvi Rofiah Putri	Perempuan	19
6	Sofiatul Arafah	Perempuan	18
7	Luthfi lubis	Laki-laki	30
8	Muhamad Marsudin	Laki-laki	30
9	Muhamad fikri	Laki-laki	22
10	Yoga Tri Setiawan	Laki-laki	18
11	Yuniawati	Perempuan	28
12	Taufik	Laki-laki	29
13	Solihul umam	Laki-laki	19
14	Nupus hayati	Laki-laki	22
15	Ayu Wahyuni	Perempuan	19
16	Irfan	Laki-laki	29
17	Nuralvita	Perempuan	24

18	Hanachan	Perempuan	19
19	Muhamad Aripin Hidayat	Laki-laki	23
20	Assifa Aulia Anthony	Perempuan	27
21	Econ	Laki-laki	28
22	Yulinar	Laki-laki	26
23	Fanisha	Perempuan	22
24	Dede Nurul Kurniawan	Laki-laki	20
25	Yuniar	Laki-laki	21
26	Asep	Laki-laki	25
27	Firmanmaulana	Laki-laki	28
28	resta landa audia	Perempuan	25
29	Okib	Laki-laki	23
30	Iskandar	Laki-laki	20
31	Nurul Rizkika	Perempuan	20
32	Nur Ichsan	Laki-laki	24
33	Syakh abdurrahman qurtubi	Laki-laki	25
34	Taufik jayadi	Laki-laki	25

35	Arsidita Eka Putri	Perempuan	22
36	Kiki	Perempuan	21

5

Sumber: Data Sekunder, 2020

Angket Setelah Uji Validitas

Identitas Narasumber

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Pendidikan Terakhir :
Status Kepegawaian :

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan pekerjaan sebagai tenaga kesehatan. Bapak/Ibu diminta memberikan jawaban sesuai dengan pertanyaan dibawah ini dan memberikan tanda *checklist* (√) pada jawaban yang tersedia.

Keterangan:

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

Favorable	Unfavorable
4	1
3	2
2	3
1	4

A. Layanan bimbingan kelompok

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya berpikir tidak logis menjelang pertandingan				
2	Setelah dikonseling, saya merasa bahwa pikiran irasional tidak mengganggu pikiran saya				
3	Saya berpikiran rasional				
4	Saya berpikir bahwa semua orang mengalami kecemasan				
5	Kecemasan saya menghantui pikiran saya				

6	Saya mengalami hambatan ketika menjelang pertandingan				
7	Saya merasa lelah, apabila terus menerus memikirkan target pertandingan				
8	Saya merasa bahwa faktanya, pertandingan menjadi beban untuk diri saya				
9	Setelah dikonseling, beban di dalam diri saya terkait kecemasan semakin berkurang				
10	Saya suka berpikir buruk tentang pemikiran orang lain				
11	Saya yakin bahwa pikiran irasional bisa ditangani dengan pikiran rasional dengan cara melawan pikiran tersebut.				
12	Saya bisa mengatur tingkat emosional saya				
13	Saya mencoba untuk menahan emosi, ketika pelatih memarahi saya				
14	Saya merasa senang apabila beban saya sedikit berkurang				
15	Saya yakin perasaan negatif yang muncul di dalam diri saya bisa dilawan dengan pikiran yang logis				
16	Saya menanamkan rasa percaya diri dalam diri saya				
17	Saya merasa puas, apabila tingkat kecemasan saya sedikit berkurang				
18	Saya menjalankan semuanya pertandingan dengan enjoy				
19	Saya sering mengamati tingkah laku orang lain dalam				

	mengatasi kecemasannya				
20	Saya merasa nyaman ketika bertemu dengan pelatih				
21	Saat di konseling, saya merasa lega karena saya bisa meluapkan semua kekesalan saya mengenai kecemasan pertandingan				
22	Ketika menghadapi banyaknya tuntutan dari pelatih, saya menjalaninya dengan sabar				
23	Ketika saya berperilaku secara rasional dalam menghadapi pertandingan, saya merasa bahagia				

B. Kecemasan Menjelang Pertandingan

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya seringkali merasa takut membayangkan pertandingan yang akan saya hadapi				
2	Saya khawatir pelatih akan kecewa dengan penampilan saya				
3	Setelah dikonseling, saya tidak merasa gelisah apabila kecemasan datang				
4	Saya merasa senang saat mendapat bimbingan dan dukungan dari pelatih				
5	Saya merasa siap bertanding karena saya sudah melakukan latihan yang cukup				
6	Saya memikirkan kelemahan saya menjelang pertandingan				

7	Saya menjadi percaya diri jika memakai peralatan pertandingan (sepatu, harnes, calkbag) sendiri				
8	Saya merasa grogi jika saat bertanding penonton berteriak-teriak				
9	Ketakutan akan kekalahan membuat saya sulit berkonsentrasi				
10	Saya seringkali merasa takut membayangkan pertandingan yang akan saya hadapi				
11	Saya yakin kemampuan saya jauh lebih baik dari pada lawan				
12	Saya lebih percaya diri apabila pelatih mendampingi saya saat bertanding				
13	Walaupun pernah gagal, saya tetap semangat menjalani latihan selanjutnya				
14	Saya tidak terpengaruh dengan kegagalan dimasa lalu				
15	Saya merasa nyaman dalam pertandingan bila cuaca cerah				
16	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan di hadapi				
17	Jantung saya berdetak normal seperti biasa saat bertanding				
18	Saya mengeluarkan kemampuan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari luar				

19	Saya merasa kurang bersemangat jika hadiah dalam pertandingan kecil				
20	Saya bertambah semangat jika atlet yang mengikuti pertandingan banyak				
21	Saat bertanding saya memikirkan hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan				
22	Riwayat cedera yang saya miliki membuat saya khawatir saat pertandingan berlangsung				
23	Saat pertandingan akan dimulai, saya tiba-tiba ingin buang air kecil				
24	Saya mengalihkan kecemasan dengan mendengarkan musik				
25	Saya merasa denyut nadi meningkat saat pertandingan akan di mulai				
26	Saya menjadi sulit tidur				
27	Siapun lawan bertanding saya, saya akan bertanding dengan baik				
28	Setelah di konseling saya dapat mengatur nafas dengan baik sebelum pertandingan				
29	Saya merasa minder melihat pemanjatan dan teknik lawan saya				
30	Siapun lawan bertanding saya, saya akan bertanding dengan baik				
31	Otot kaki dan tangan saya terasa ringan dan kuat saat bertanding				

32	Saya merasa khawatir jika rekan satu tim saya memiliki kemampuan dan teknik dibawah saya				
33	Badan saya sedikit rileks sebelum pertandingan				
34	Sebagian badan saya gemetar saat menjelang pertandingan				
35	Saya merasa binggung banyak masukan dari pelatih, keluarga dan teman dekat				
36	Saya lebih percaya diri karena dipertandingan sebelumnya saya berhasil menjadi juara				
37	Penampilan saya menurun apabila dalam latihan terakhir dimarahi pelatih karena sering melakukan kesalahan				
38	Pikiran saya merasa terbebani apabila ada perselisihan dengan keluarga atau orang terdekat				
39	Saya selalu melakukan ritual/doa sebelum pertandingan agar pikiran tenang dan memberi keberuntungan bagi saya				
40	Saya merasa percaya diri saat akan bertanding				
41	Nafas saya sesak jika melihat tim lawan memimpin skor				
42	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat pertandingan dilaksanakan				
43	Bersaing dengan orang lain dalam pertandingan merupakan hal yang				

	menyenangkan				
44	Merasa tegang dan gugup jika mendapat cemooh dari lawan atau penonton				
45	Saya bisa tidur dan istirahat yang cukup untuk menjaga kondisi sebelum pertandingan				
46	Setelah di konseling saya dapat percaya diri dalam menjalankan pertandingan				
47	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan saya hadapi				
48	Setelah di konseling saya sedikit tidak merasa otot kaku saat/setelah pertandingan				
49	Sebelum bertanding saya merasa santai				
50	Saya merasa denyut nadi meningkat				

DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA

Daftar pertanyaan wawancara ini berfungsi untuk menerangkan dan memperluas hasil data dari penelitian kuantitatif, yaitu pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meminimalisir kecemasan atlet panjat tebing menjelang pertandingan.

1. Apa saja faktor penyebab anda mengalami kecemasan?
2. Apa yang anda lakukan ketika anda mengalami kecemasan?
3. Apakah anda bersedia mengikuti layanan konseling ini?
4. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok ini?
5. Seberapa besar pengaruh kecemasan anda terhadap pertandingan?

