

**HUBUNGAN ANTARA *HOMESICKNESS* DAN *SELF EFFICACY*  
DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET DI PPOPM  
KABUPATEN BOGOR**



**Oktavia Arlindie  
1125152118**

**SKRIPSI**

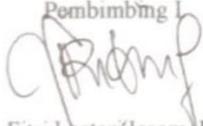
**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS 2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

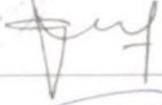
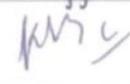
"Hubungan antara *Homesickness* dan *Self-Efficacy* dengan *Peak Performance* pada  
Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor"

Nama Mahasiswa : Oktavia Arlindie  
Nomor Registrasi : 1125152118  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I  
  
Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP. 1980052120080120008

Pembimbing II  
  
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi  
NIP. 196402171986102001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggung Jawab)*		26/08-2019
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggung Jawab)**		19/8-19
Dr. Lussy Dwiutami W., M.Pd (Ketua Penguji)***		19/8-19
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D (Anggota)****		21/8-19
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc (Anggota)*****		21/8-19

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Oktavia Arlindie

NIM. : 1125152118

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Hubungan antara Homesickness dan Self-Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2019 sampai dengan bulan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 8 Agustus 2019

Yang membuat pernyataan,


Oktavia Arlindie

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Oktavia Arlindie  
NIM. : 1125152118  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan antara *Homesickness* dan *Self-Efficacy* dengan *Peak Performance* pada Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Agustus 2019

Yang menyatakan,



Oktavia Arlindie

*“Jangan menuntut mereka berbuat baik padamu,  
pastikan saja kau tak pernah jenuh berbuat baik pada mereka”*

*Bismillahirrahmanirrahim, alhamdulillah puji dan syukur tiada hentinya peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang dengan kekuasaan dan seizinnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan waktu yang InsyaAllah tepat. Terima kasih Ya Allah, Engkau sudah terlalu indah dan baik mengatur jalan hidup peneliti. Setiap doa yang Engkau jabah, setiap kesalahan yang Engkau maafkan, dan setiap kesulitan yang Engkau mudahkan selalu membuat peneliti merasa terpukau dan bersyukur dengan kasih sayang-Mu.*

*Teruntuk Mama dan Papa terhebat yang peneliti cintai. Terima kasih karna doa dan ridho kalian, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dalam perkuliahan ini. Peneliti persembahkan skripsi ini untuk Mama, Papa, dan Adik-adikku, semoga kalian selalu bahagia dan dalam lindungan Allah SWT. Adik-adikku, lampaui kakakmu dan banggakan Mama Papa. Kupersembahkan juga untuk Fikri Azhar, sahabat-sahabat terdekatku Keluarga Kereta, De Chicken, dan Kue Lapis yang selalu ada memberi semangat, saran, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi.*

**OKTAVIA ARLINDIE**

**HUBUNGAN ANTARA *HOMESICKNESS* DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN  
*PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET DI PPOPM KABUPATEN BOGOR**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta, 2019

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 127 atlet (N=127) di PPOPM Kabupaten Bogor. Instrumen yang digunakan adalah *Homesickness Questionnaire* (HQ), skala *self-efficacy*, dan skala *peak performance*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi ganda (*multiple correlation*) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 24.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi pada *homesickness* dengan *peak performance* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = -0,353$  yang menjelaskan bahwa *homesickness* berkorelasi negatif dan signifikan dengan *peak performance*. Nilai signifikansi pada *self-efficacy* dengan *peak performance* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = 0,711$  yang menjelaskan *self-efficacy* berkorelasi positif dan signifikan dengan *peak performance*. Nilai signifikansi pada *homesickness* dengan *self-efficacy* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = -0,552$  yang menjelaskan *homesickness* berkorelasi negatif dan signifikan dengan *self-efficacy*. Sementara itu nilai signifikansi antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = 0,713$ .

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada hubungan yang positif dan signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* secara bersama-sama dengan *peak performance*.

Kata Kunci : *Homesickness*, *Self-Efficacy*, *Peak Performance*, atlet.

**OKTAVIA ARLINDIE**

**RELATIONSHIP BETWEEN HOMESICKNESS, SELF-EFFICACY, AND PEAK  
PERFORMANCE ON ATHLETES AT PPOPM KABUPATEN BOGOR**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta, 2019

**ABSTRACT**

*This study aims to determine relationship between homesickness, self-efficacy, and peak performance on athletes at PPOPM Kabupaten Bogor. This research is using quantitative methods. The subjects of this study were 127 athletes (N=127) at PPOPM Kabupaten Bogor. The instrument is Homesickness Questionnaire, self-efficacy scale, and peak performance scale. Data analysis used in this study is multiple correlation with SPSS 24.*

*The results of this study showed significant value on homesickness with peak performance was 0,000 ( $p < 0,05$ ) with correlation coefficient  $r = -0,353$  which explains that homesickness had a negative correlated and it is significant with peak performance. Significant value on self-efficacy with peak performance was 0,000 ( $p < 0,05$ ) with correlation coefficient  $r = 0,711$  which explains that self-efficacy had a positive correlated and it is significant with peak performance. Significant value on homesickness with self-efficacy was 0,000 ( $p < 0,05$ ) with correlation coefficient  $r = -0,552$  which explains that homesickness had a negative correlated and it is significant with self-efficacy. Meanwhile, the significant value between homesickness, self-efficacy, and peak performance was 0,000 ( $p < 0,05$ ) with correlation coefficient  $r = 0,713$ .*

*Based on these results it can be conclude that the hypothesis in this study has been accepted, which stated that there is positive and significant relationship between homesickness and self-efficacy together with peak performance.*

*Keywords : Homesickness, Self-Efficacy, Peak Performance, Athlete*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi kemudahan serta kelancaran kepada Peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara *Homesickness* dan *Self-Efficacy* dengan *Peak Performance* pada Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor”.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, skripsi ini merupakan sarana untuk mengimplementasikan kemampuan Peneliti yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa penelitian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing Peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Wakil Dekan III, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kelancaran akademik kepada Peneliti.
2. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku Dosen Pembimbing satu yang dengan penuh sabar memberikan segala motivasi, saran, arahan, ilmu, serta waktu selama proses penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dosen Pembimbing dua yang telah memberikan motivasi, saran, dan arahan selama proses penyelesaian skripsi ini.

4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan akademis dan ilmu yang bermanfaat selama masa studi Peneliti.
5. Segenap staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang tidak dapat telah memberikan kelancaran akademik kepada Peneliti.
6. Bapak Bedy Alwin Rumat, S.Psi selaku kepala UPT PPOPM Kabupaten Bogor beserta jajaran staf yang telah memberi kesempatan dan kemudahan kepada Peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Mama, Papa, dan Adik-adikku tercinta yang menjadi penyemangat bagi peneliti dalam menyelesaikan tanggung jawab ini. Terima kasih atas doa dan dukungan moral juga materi yang tiada henti diberikan kepada Peneliti.
8. Fikri Azhar penyemangatku yang paling sering direpotkan. Terima kasih selalu setia menemani, memberi Peneliti motivasi tiada henti, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sukses untuk penelitianmu di semester selanjutnya.
9. Sobat kereta seperjuangan, Tiwi, Yolanda, Dinar, Damay, dan Arista. Terima kasih atas waktu, cerita, dan tawa selama ini. Kalian selalu setia jadi tempat berkeluh kesah sekaligus penyemangat bagi Peneliti selama masa perkuliahan.
10. Mahes, Juple, dan Iqbal yang telah berjuang bersama Peneliti selama proses penyelesaian skripsi.
11. Sahabatku Desy, Shinta, dan Nadia atas motivasi dan doa yang terus kalian berikan.
12. Thealice dan Dealysa atas semangat yang tak lupa kalian berikan di saat kita sama-sama berjuang walaupun di tempat yang berjauhan.
13. Ibu Damar, Kak Lintang, Kak Fanny, Kak Carol, Sasha, Firman, dan Trisna yang telah memberikan ilmu, semangat, motivasi, dan bantuan selama proses skripsi.
14. Teman satu bimbinganku Astya, Yolanda, Widi, dan Febi yang telah berjuang bersama Peneliti selama proses penyelesaian skripsi.
15. Kelas E 2015 dan Psikologi 2015 atas semua kebaikan dan cerita selama masa perkuliahan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dalam proses penyempurnaan. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi Peneliti serta pembaca umumnya.

Jakarta, 8 Agustus 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN</b>	
<b>PANITIA SIDANG SKRIPSI</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI</b>	
<b>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	iii
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
2.1.1 Manfaat Teoritis .....	7
2.1.2 Manfaat Praktis .....	7
1.6.2.1 Bagi Atlet .....	7
1.6.2.2 Bagi PPOPM Kabupaten Bogor .....	7
1.6.2.3 Bagi Universitas Negeri Jakarta .....	7

## **BAB II KAJIAN TEORETIK**

2.1 <i>Peak Performance</i> .....	8
2.1.1 Pengertian <i>Peak Performance</i> .....	8
2.1.2 Karakteristik <i>Peak Performance</i> .....	9
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Peak Performance</i> .....	10
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Peak Performance</i> .....	12
2.2 <i>Homesickness</i> .....	14
2.2.1 Definisi <i>Homesickness</i> .....	14
2.2.2 Dimensi <i>Homesickness</i> .....	15
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Menyebabkan <i>Homesickness</i> .....	15
2.2.4 Aspek-Aspek <i>Homesickness</i> .....	17
2.3 <i>Self-Efficacy</i> .....	18
2.3.1 Definisi <i>Self-Efficacy</i> .....	18
2.3.2 Dimensi <i>Self-Efficacy</i> .....	19
2.3.3 Karakteristik <i>Self-Efficacy</i> .....	20
2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i> .....	21
2.4 Atlet PPOPM .....	22
2.4.1 Gambaran Atlet PPOPM .....	22
2.4.2 Hak dan Kewajiban .....	23
2.5 Dinamika Interaksi Hubungan <i>Homesickness</i> dan <i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Peak Performance</i> .....	24
2.6 Kerangka Berpikir .....	25
2.6.1 Hubungan <i>Homesickness</i> dengan <i>Peak Performance</i> ....	25
2.6.2 Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Peak Performance</i> .....	26
2.6.3 Hubungan <i>Homesickness</i> dengan <i>Self-Efficacy</i> .....	26
2.6.4 Hubungan <i>Homesickness</i> dan <i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Peak Performance</i> .....	27
2.7 Hipotesis .....	28
2.8 Penelitian Yang Relevan .....	29

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian .....	31
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	31
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel.....	32
3.2.2.1 Definisi Konseptual <i>Peak Performance</i> .....	32
3.2.2.2 Definisi Konseptual <i>Homesickness</i> .....	32
3.2.2.3 Definisi Konseptual <i>Self-Efficacy</i> .....	32
3.2.3 Definisi Operasional Variabel.....	33
3.2.3.1 Definisi Operasional <i>Peak Performance</i> .....	33
3.2.3.2 Definisi Operasional <i>Homesickness</i> .....	33
3.2.3.3 Definisi Operasional <i>Self-Efficacy</i> .....	33
3.3 Populasi dan Sampel .....	34
3.3.1 Populasi .....	34
3.3.2 Sampel .....	34
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	34
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.4.1 Instrumen Penelitian .....	35
3.4.1.1 Instrumen Penelitian <i>Peak Performance</i> .....	35
3.4.1.2 Teknik <i>Skoring</i> Instrumen Penelitian <i>Peak Performance</i> .....	36
3.4.1.3 Instrumen Penelitian <i>Homesickness</i> .....	37
3.4.1.4 Teknik <i>Skoring</i> Instrumen Penelitian <i>Homesickness</i> .....	38
3.4.1.5 Instrumen Penelitian <i>Self-Efficacy</i> .....	39
3.4.1.6 Teknik <i>Skoring</i> Instrumen Penelitian <i>Self-Efficacy</i> .....	40
3.5 Uji Coba Instrumen .....	41
3.5.1 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	42

3.5.2 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Homesickness</i> .....	44
3.5.3 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Self-Efficacy</i> .....	45
3.6 Analisis Data .....	46
3.6.1 Uji Statistik .....	46
3.6.2 Analisis Deskriptif .....	46
3.6.3 Uji Normalitas .....	46
3.6.4 Uji Hipotesis .....	46

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Gambaran Subjek Penelitian .....	49
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	49
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	50
4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Cabang Olahraga .....	50
4.2 Prosedur Penelitian.....	51
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	51
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	53
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	53
4.3.1 Data Deskriptif <i>Homesickness</i> .....	53
4.3.2 Data Deskriptif <i>Self-Efficacy</i> .....	55
4.3.3 Data Deskriptif <i>Peak Performance</i> .....	56
4.3.4 Uji Normalitas .....	57
4.3.5 Uji Hipotesis.....	58
4.4 Pembahasan .....	61
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	63

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	64
----------------------	----

5.2 Implikasi .....	65
5.3 Saran .....	65
5.3.1 Bagi Atlet .....	66
5.3.2 Bagi PPOPM Kabupaten Bogor.....	66
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	36
Tabel 3.2 Norma Skoring Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	37
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Homesickness</i> .....	38
Tabel 3.4 Norma Skoring Instrumen <i>Homesickness</i> .....	39
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-Efficacy</i> .....	40
Tabel 3.6 Norma Skor Instrumen <i>Self-Efficacy</i> .....	41
Tabel 3.7 Kaidah Realibilitas Guildford .....	42
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Peak Performance</i> Setelah Uji Coba .....	43
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Homesickness</i> Setelah Uji Coba.....	44
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self-Efficacy</i> Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	49
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	50
Tabel 4.3 Data Deskriptif Variabel <i>Homesickness</i> .....	54
Tabel 4.4 Data Deskriptif Variabel <i>Self-Efficacy</i> .....	55
Tabel 4.5 Data Deskriptif Variabel <i>Peak Performance</i> .....	56
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	59
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis Korelasi Ganda .....	60

## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Grafik 4.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	28
Gambar 4.1 Histogram dan Kurva Normal Data Deskriptif Variabel <i>Homesickness</i> .....	54
Gambar 4.2 Histogram dan Kurva Normal Data Deskriptif Variabel <i>Self-Efficacy</i> .....	56
Gambar 4.3 Histogram dan Kurva Normal Data Deskriptif Variabel <i>Peak Performance</i> .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Uji Coba .....	73
Lampiran 2. Data Kasar Uji Coba .....	84
Lampiran 3. Uji Reliabilitas dan Validitas .....	86
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian Final .....	90
Lampiran 5. Data Kasar Final.....	100
Lampiran 6. Data Demografi.....	105
Lampiran 7. Statistik Deskriptif .....	105
Lampiran 8. Uji Normalitas .....	106
Lampiran 9. Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	107
Lampiran 10. Uji Hipotesis Korelasi Ganda.....	108
Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	109
Lampiran 13. Surat Keterangan dari Lembaga.....	110
Lampiran 14. <i>Inform Consent</i> .....	111
Lampiran 15. Saran-saran Penguji .....	112
Lampiran 16. <i>Expert Judgement</i> .....	114
Lampiran 17. Dokumentasi .....	115
Lampiran 18. Daftar Riwayat Hidup.....	116

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap individu tentu menginginkan kesuksesan dalam bidang yang ditekuninya. Diperlukan kinerja dan performa terbaik dalam setiap aktivitas yang kita lakukan untuk mencapai sebuah kesuksesan. Pada bidang olahraga, tentu seorang atlet menginginkan kesuksesan dalam karir olahraganya. Diperlukan latihan yang maksimal, kerja keras, fasilitas penunjang untuk latihan, serta pelatih yang dapat membimbing dan mengarahkan potensi yang dimiliki (Utama, 2015). Keseimbangan antara kondisi fisik dan kekuatan mental juga diperlukan seorang atlet untuk mencapai performa terbaik (Setyobroto dalam Fakhurri, 2018). Namun, pada kenyataannya tak semua atlet mampu mencapai penampilan terbaiknya.

Begitupun dengan atlet di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (PPOPM) Kabupaten Bogor. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Kabupaten Bogor merupakan salah satu program dari Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Kabupaten Bogor yang bertujuan untuk melakukan pembinaan dan pelatihan pada atlet pelajar di wilayah Kabupaten Bogor. PPOPM Kabupaten Bogor memiliki sistem *boarding school* dimana setiap atlet PPOPM Kabupaten Bogor wajib untuk tinggal di wisma atlet yang telah disediakan. Para atlet diperbolehkan pulang hanya pada masa libur hari raya dan tahun baru saja, selain masa libur tersebut atlet diharuskan untuk tinggal di Wisma Atlet PPOPM Kabupaten Bogor.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Staff Pengelola PPOPM Kabupaten Bogor tercatat ada 127 atlet yang tinggal di Wisma Atlet PPOPM Kabupaten Bogor. Atlet yang tergabung dalam PPOPM Kabupaten Bogor tidak hanya berasal dari

wilayah Kabupaten Bogor saja, banyak juga atlet yang berasal dari luar wilayah Kabupaten Bogor bahkan luar Pulau Jawa.

Sistem pembinaan yang ada di PPOPM Kabupaten Bogor dirasa oleh beberapa atlet menjadi salah satu faktor pemicu timbulnya stres sehingga menghambat tercapainya *peak performance*. Hal ini didukung dari hasil wawancara sederhana pada tanggal 24 Januari 2019 dengan Aulia atlet pencak silat PPOPM Kabupaten Bogor yang menuturkan bahwa alasan ia bolos latihan adalah karena merindukan dan selalu memikirkan ibunya di rumah, dan ia merasa tidak betah di asrama. Hasil wawancara kedua dengan Salwa atlet taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor yang menuturkan bahwa ia merasa dirinya selalu merindukan rumah hingga sering menangis, terlebih lagi ketika ia merasa lelah setelah latihan pagi, sore, dan malam saat menjelang pertandingan dan berdampak pada performanya saat latihan yang menjadi buruk dan tidak efektif.

*Peak performance* adalah momen dimana seorang atlet mencapai penampilan optimumnya (Satiadarma, 2000). Menurut Williams (dalam Prambayu, 2017) *peak performance* adalah kekuatan luar biasa ketika seorang atlet mampu menampilkan kemampuan fisik dan mentalnya secara optimal. Pierson (dalam Utama, 2015) mengatakan *peak performance* adalah kondisi yang bergerak secara sinergi dan beriringan antara pikiran dan otot. Maksudnya, atlet yang sedang mengalami *peak performance* mampu mengendalikan tubuhnya dengan efisien sesuai dengan kehendaknya, pada saat pertandingan atlet hampir tidak melakukan kesalahan dan gerakan yang tidak diinginkan (Fakhrurri, 2018).

Satiadarma (2000) mengatakan banyak orang yang keliru dengan arti dari *peak performance*. Setiap atlet dapat mencapai *peak performance* melalui kemampuan yang dimiliki dan latihan yang optimal, namun *peak performance* ini tidak menjadi penentu kemenangan. Dalam beberapa kasus, *peak performance* berkaitan dengan status juara, namun faktanya *peak performance* tidak dapat diidentikkan dengan kemenangan dalam pertandingan. Dalam olahraga beregu misalnya, bisa saja dalam tim tersebut hanya beberapa pemain saja yang sedang

dalam penampilan puncaknya sehingga kinerja tim kurang kuat dan tidak memenangkan pertandingan (Satiadarma, 2000). Dalam buku Satiadarma dicontohkan pada pertandingan sepakbola piala dunia 1974, Belanda dikalahkan oleh Jerman dengan skor 1-2, padahal salah satu pemain yang memperkuat tim Belanda yakni Johan Cruyff dan Neeskens sedang berada dalam *peak performance*, namun pemain lainnya tidak pada puncak yang sama sehingga berbuah kekalahan untuk Belanda.

Alderman dalam Fakhurri (2018) mengatakan bahwa faktor psikologis bisa menjadi penentu penampilan atlet. Menurut Chon (dalam Prambayu, 2017) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi atlet untuk mencapai *peak performance*, yaitu fokus, merasa kinerjanya bekerja secara otomatis, emosi, pikiran dan gairah terkontrol, merasa percaya diri, tidak merasa takut, dan tenang secara fisik dan mental. Selain itu, atlet pelajar yang tinggal di asrama, menghadapi kondisi tinggal terpisah jauh dari rumah, sekolah di daerah orang dan harus bisa belajar sendiri tanpa didampingi orang tua, hingga dihadapkan dengan rutinitas yang berulang setiap hari. Hal ini bisa menjadi salah satu masalah emosi bagi seorang atlet dan dapat mempengaruhi performanya. Menurut Stroebe, Vliet, Hewstone, dan Willis (2002) tidak jarang transisi yang dialami remaja untuk menetap di lingkungan yang baru dipersepsikan sebagai suatu yang asing dimana kebiasaan, suasana, peran figur, hingga lingkaran sosial dianggap menghilang sehingga menimbulkan *homesickness*.

*Homesickness* pada remaja awal menjadi penting untuk diteliti mengingat masa remaja awal merupakan periode yang dikenal sebagai masa transisi biologis, kognitif, dan sosial (Haq, 2015). Menurut Thurber (1999) *homesickness* adalah situasi yang sulit ketika seseorang terpisah baik secara nyata ataupun perasaan dari orang-orang ataupun tempat yang mereka cintai ataupun familiar dengan mereka. *Homesickness* dapat mempengaruhi karier atlet bahkan dalam beberapa kasus, kariernya bisa berakhir (Sevilla, 2015).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Thurber pada tahun 2005 (dalam Haq, 2015) menemukan bahwa siswa yang tinggal di asrama memiliki kemungkinan besar

untuk mengalami *homesickness*. Penelitian yang dilakukan oleh Pierce, dkk (2013) menemukan bahwa *homesickness* adalah aspek yang paling sulit untuk dihadapi dan diatasi oleh para atlet pelajar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fisher, Frazer & Murray tahun 1984 (dalam Haq, 2015) mengatakan kasus *homesickness* yang terjadi di sekolah asrama cukup tinggi yakni hingga 60% - 70%.

Siswa yang mengalami *homesickness* menampilkan reaksi negatif seperti murung, menarik diri dari lingkungan sosial dan kegiatan, bahkan yang paling ekstrem adalah percobaan melarikan diri (Yasmin, Zulkarnain, dan Daulay, 2017). Penelitian yang dilakukan Burt (dalam Stoebe dkk, 2002) menemukan bahwa *homesickness* dapat menyebabkan kegagalan kognitif, penurunan konsentrasi, penurunan kualitas kerja, serta meningkatkan kecemasan.

Kasus *homesickness* pernah terjadi pada atlet professional diantaranya Jesus Navas di mana ia sampai harus berkonsultasi dengan psikolog untuk mengatasi *homesick* pada dirinya ketika ia ditawarkan untuk bermain di klub Manchester City dan harus meninggalkan kota asalnya Sevilla, Spanyol (Susan, 2015). Kasus Sam Tomkins bintang liga *rugby* yang mempercepat kepergiannya sebelum masa kontrak habis ia bukan dipecat justru Tomkins adalah pencetak *try* terbanyak dan pembawa timnya untuk mendapatkan rekor dunia, melainkan Tomkins pergi karena ia mengalami *homesick*. Kat Copeland, peraih medali emas pada Olimpiade 2012 dalam nomor *double scull* putri bersama Sophie Hosking memilih berhenti dari olahraga setelah mengalami *homesick* berlatih di selatan (Sevilla, 2015). Dengan adanya beberapa penelitian yang telah dilakukan dan kasus yang ada, masalah *homesickness* ini dapat membuat performa dan karier seorang atlet menurun bahkan terhenti.

*Homesickness* dapat menghambat karier seorang atlet, dimana seorang atlet begitu akrab dengan kegiatan-kegiatan yang mengharuskan mereka berada jauh dari rumah, seperti latihan yang panjang untuk menuju suatu pertandingan, apabila atlet tersebut dalam olahraga beregu maka dibutuhkan pula membangun kedekatan dengan anggota timnya dengan salah satu cara tinggal bersama, atlet juga pasti akan mengalami banyak pertandingan yang tidak hanya diselenggarakan di tempat mereka

tinggal, bisa di luar kota ataupun luar negeri. Hal tersebut tentu menjadi salah satu penghambat bagi seorang atlet juga pelatih.

Penampilan yang sukses dalam olahraga adalah tujuan para pegiat olahraga, pelatih dan atlet terus mencari cara untuk meningkatkan performa olahraga. Singh, Bhardwaj, dan Bhardwaj (2009) melakukan penelitian tentang *self-efficacy* dan performa atlet dengan alasan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu poros dari sifat manusia yang sebagian besar mempengaruhi hasil dari perilaku tertentu. *Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura dalam MacKenzie & Sullivan, 2014). Bandura menggunakan *self-efficacy* sebagai variabel yang dapat mempengaruhi performa dan menentukan berapa banyak upaya individu akan berkembang dan berapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi hambatan dan pengalaman sulit (dalam Singh dkk, 2009).

Menurut Hidayat (2015), faktor yang mempengaruhi *peak performance* ialah *self-efficacy*, *anxiety*, dan *personal traits*. *Self-efficacy* merupakan rasa mampu dalam diri yang positif dan memungkinkan seseorang untuk menampilkan kemampuannya secara optimal. Rasa mampu untuk melakukan atau meraih sesuatu mendorong individu memberikan yang terbaik dari apa yang seseorang miliki agar apa yang diinginkannya tercapai (Hidayat, 2015). Seseorang cenderung mudah menyerah saat dihadapkan pada situasi yang sulit bila ia memiliki *self-efficacy* yang rendah, sementara orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan berusaha keras untuk mengatasi tantangan yang ada (Maryam, 2015). Bandura (dalam Hidayat, 2015) menyatakan *self-efficacy* umumnya dipandang sebagai sebuah kondisi khusus dari kepercayaan diri dan diyakini berkorelasi positif dengan penampilan olahraga.

Berdasarkan studi pustaka yang telah dilakukan, penulis melakukan eksplorasi dan pemetaan terhadap beberapa penelitian terkait *homesickness*, *self-efficacy*, dan *peak performance*. Peneliti melihat bahwa *homesickness* dan *self-efficacy* memiliki hubungan dengan *peak performance*. Selain itu, di Indonesia penelitian mengenai *homesickness* dan *self-efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet masih sangat

jarang dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai **Hubungan antara *Homesickness* dan *Self efficacy* dengan *Peak Performance* pada Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor.**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *homesickness* pada atlet PPOPM Kabupaten Bogor?
2. Bagaimana gambaran *self-efficacy* pada atlet PPOPM Kabupaten Bogor?
3. Bagaimana gambaran *peak performance* pada atlet PPOPM Kabupaten Bogor?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Peneliti berfokus untuk memberikan batasan masalah pada hubungan antara *homesickness*, *self-efficacy*, dan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *homesickness* dengan *peak performance* pada atlet PPOPM Kabupaten Bogor?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet PPOPM Kabupaten Bogor?
3. Apakah terdapat hubungan antara *homesickness* dengan *self-efficacy* pada atlet PPOPM Kabupaten Bogor?
4. Apakah terdapat hubungan antara dinamika interaksi *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *homesickness* dan *self efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan di bidang ilmu psikologi, terutama dalam bidang Psikologi Olahraga dan kaitannya dengan layanan bimbingan dan konseling pribadi dalam hal hubungan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### **1.6.2.1 Bagi Atlet**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang *homesickness*, *self-efficacy*, *peak performance*, juga hubungan ketiganya. Setelah diketahui, diharapkan dapat membantu atlet untuk mengatasi masalah *homesickness* juga *self-efficacy* dan membantu atlet untuk menampilkan *peak performance* dalam suatu pertandingan.

#### **1.6.2.2 Bagi PPOPM Kabupaten Bogor**

Sebagai sebuah lembaga pendidikan dan pelatihan atlet pelajar yang memiliki sistem *boarding school* juga memberikan layanan psikologi kepada atlet, serta memberikan gambaran tentang kondisi atlet khususnya dalam hal *homesickness*, *self-efficacy*, dan *peak performance*.

#### **1.6.2.2 Bagi Universitas Negeri Jakarta**

Sebagai sebuah lembaga civitas akademika, diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan referensi untuk menambah informasi dan pengetahuan

bagi yang berminat untuk melakukan penelitian dalam bidang Psikologi Olahraga tentang *homesickness*, *self-efficacy*, dan *peak performance* pada atlet.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### ***2.1 Peak Perfomance***

##### ***2.1.1 Definisi Peak Perfomance***

*Peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan serta keadaan di mana mental dan fisik atlet bekerja bersamaan (Scheider, Bugental, & Pierson dalam Fakhurri, 2018). Privette dalam Hidayat (2015) mengatakan *peak performance* merupakan bentuk dasar dari penggunaan potensi secara superior yang dimiliki seseorang; lebih efisien, kreatif, produktif, dapat melakukan lebih baik dari biasanya dalam beberapa cara. Dapat diartikan bahwa atlet hampir tidak melakukan kesalahan, hampir setiap keputusannya benar walaupun ia mengalami mati langkah saat bertanding.

Satiadarma (2000) mendefinisikan *peak performance* sebagai penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet. Anshel mengatakan bahwa optimum tidak sama dengan maksimum, hal ini sama halnya dengan seorang atlet yang tidak sedang dalam kondisi penampilan puncak, tetapi lawan-lawannya sedang tidak dalam kondisi yang prima, maka besar kemungkinan ia akan menang dan orang dapat menduga bahwa ia dalam penampilan puncaknya. Namun, Satiadarma (2006) juga mengatakan bahwa kemenangan dalam suatu pertandingan tidak dapat dijadikan ukuran seorang atlet telah mencapai *peak performance*. Hal ini dikarenakan *peak performance* hanya membuka peluang atlet tersebut untuk tampil lebih baik dari biasanya (Fakhurri, 2018). *Peak performance* dalam olahraga bukan merupakan suatu peristiwa kebetulan yang tidak disengaja, berlangsung spontan, ataupun di luar kendali atlet (Satiadarma, 2006). Garfield dan Bennet dalam Satiadarma (2006) juga mengatakan bahwa *peak*

*performance* bukan merupakan perilaku yang kebetulan atau tidak sengaja, melainkan merupakan hasil program latihan.

Satiadarma (dalam Fakhurri, 2018) membuat beberapa poin penting tentang *peak performance*, diantaranya:

- a. *Peak performance* tidak berarti menjadi juara
- b. Gelar juara belum tentu diraih pada saat kondisi *peak performance*
- c. *Peak performance* dapat terjadi sekali atau berulang kali dalam kehidupan atlet
- d. *Peak performance* hendaknya tidak dijadikan tolak ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara
- e. *Peak performance* hanya pembuka peluang yang lebih besar bagi atlet untuk tampil dengan baik dalam pertandingan

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa *peak performance* adalah suatu keadaan di mana pikiran dan tubuh atlet mampu berkoordinasi dengan selaras dan maksimal.

### **2.1.2 Karakteristik *Peak Performance***

Ravizza dalam Williams (2000) telah melakukan wawancara pada 20 atlet laki-laki dan perempuan, yang 80% diantaranya telah mengalami momentum besar dalam olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut mereka mengalami hal-hal seperti:

- a. Hilangnya rasa takut – tidak ada rasa takut maka tidak ada kegagalan
- b. Tidak terlalu memikirkan penampilan
- c. Terlibat secara mendalam pada aktivitas olahraganya
- d. Penyempitan dan pemusatan perhatian
- e. Tampil tanpa kesulitan - tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya
- f. Merasa mudah untuk mengendalikan segalanya
- g. Disorientasi waktu dan tempat (seakan hal lain menjadi lebih lambat)
- h. Segala sesuatu seakan menyatu dan terintegrasi dengan baik

- i. Perasaan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seolah-olah tanpa disadari dan bersifat sementara

Billie Jean King, atlet tenis internasional yang telah berulang kali menjuarai turnamen tenis internasional mengemukakan bahwa ketika ia berada pada *peak performance* ia merasakan (Satiadarma, 2006):

- a. Ada harapan nyata untuk berhasil
- b. Adanya kekinian yang berlangsung seolah-olah otomatis
- c. Mampu memusatkan perhatian secara intensif guna mengantisipasi setiap gerakan lawan
- d. Memiliki kekuatan dan kemampuan luar biasa yang bersumber dari luar maupun dari dalam dirinya
- e. Sangat menikmati dan menghayati hal yang tengah dilakukan
- f. Kebahagiaan serta kegairahan yang membawa emosinya demikian sempurna

### **2.1.3 Aspek-Aspek *Peak Performance***

Garfield dan Bennet (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan terdapat delapan aspek *peak performance*, diantaranya:

- a. Mental rileks  
Dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Atlet tidak merasa terburu-buru atau diburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Mereka melakukan aktivitas dengan tenang, efektif, dan tidak melampaui batas waktu.
- b. Fisik rileks  
Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan ketegangan atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.
- c. Optimis

Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan; mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.

d. Terpusat pada kekinian

Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat ini.

e. Berenergi tinggi

Istilah yang dikenal awal adalah “panas”. Biasanya awam menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lain-lain. Dalam kondisi *peak performance*, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi.

f. Kesadaran tinggi

Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan, dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsangan secara akurat.

g. Terkendali (*in control*)

Atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakan-gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

h. Terseludang (*in the cocoon*)

Dalam kondisi ini atlet seperti diselimuti atau terseludang atau terlindungi oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu, sehingga ia mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Akibatnya, atlet menjadi

lebih mudah mengakses keterampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menjawab tantangan.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Peak Performance***

Chon (dalam Prambayu, 2017) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance*, diantaranya:

- a. Fokus  
Ketika atlet dapat fokus dalam suatu pertandingan maka atlet akan mudah untuk mencapai *peak performance*
- b. Merasa bahwa performa bekerja secara otomatis dan mudah  
Atlet merasakan penampilan dan kemampuannya saat bertanding dapat bekerja secara otomatis dan sangat mudah dalam melakukan sesuatu sehingga dapat mencapai *peak performance*.
- c. Perasaan terkontrol atas emosi, pikiran, dan gairah  
Atlet dapat mengendalikan emosi, pikiran, dan gairah sehingga atlet dapat bermain sebaik mungkin dan mencapai performa terbaiknya.
- d. Merasa sangat percaya diri  
Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan penampilan terbaiknya.
- e. Tidak adanya rasa takut  
Atlet merasakan keberanian yang sangat tinggi sehingga atlet tidak merasa takut meskipun berhadapan dengan atlet yang lebih baik dari dirinya.
- f. Merasa santai fisik dan mental  
Atlet merasakan kondisi yang santai sehingga tidak merasakan ketegangan dan kecemasan baik pada fisik dan psikologis atlet.

Menurut Harsuki (dalam Wibowo, 2017) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* atlet pada saat pertandingan adalah:

a. Suasana pertandingan

Kondisi di tempat pertandingan seringkali terjadi tidak sesuai harapan, seringkali terjadi hal yang tidak terduga, seperti misalnya: peralatan pertandingan rusak, cuaca dan suhu udara yang ekstrim, penonton, transportasi, dan lain-lain. Hal ini bisa mempengaruhi prestasi atlet dan tercapainya *peak performance*.

b. Keadaan atlet

1. Gaya atau pola hidup atlet yang bertentangan dengan etika dan moral olahraga (misalnya: narkoba, tidak cukup tidur, diet yang salah, makan sembarangan dan tidak teratur) dapat mempengaruhi penampilan atlet.
2. Ketidakpuasan terhadap lingkungan sosial (seperti keluarga, pelatih, teman sekolah, lingkungan asrama, dan lain-lain) dapat mengakibatkan refleksi yang negatif dalam latihan atau pertandingan, sehingga menyebabkan prestasi yang kurang baik.
3. Kecemasan bertanding, perasaan takut cidera.

c. Program latihan

Program latihan yang tidak didesain dengan baik, volume latihan dan pertandingan yang terlalu tinggi, sehingga kurangnya istirahat bukan hanya terasa sangat *stressfull* oleh atlet, namun juga akan mempengaruhi atlet mencapai *peak performance* bahkan dapat menimbulkan cidera akibat *overtraining*.

Berdasarkan uraian teori-teori di atas, disimpulkan bahwa *peak performance* adalah momen seorang atlet berada pada posisi puncaknya, posisi puncak digambarkan dengan keadaan di mana pikiran dan tubuh atlet mampu berkoordinasi dengan selaras dan optimal. Terdapat delapan dimensi *peak performance* dalam penelitian ini berdasarkan teori Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2010) diantaranya, mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang.

## **2.2 Homesickness**

### **2.2.1 Definisi *Homesickness***

Thurber (dalam Wenita, 2017) mendefinisikan *homesickness* sebagai kesedihan atau penderitaan yang disebabkan karena keterpisahan dari lingkungan asal. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Archer, Ireland, Amos, Broad, dan Curid (1998) yang mendefinisikan *homesickness* sebagai reaksi psikologis yang muncul akibat dari ketidakhadiran orang-orang dan lingkungan yang dikenal dan dicintai. Mengacu pada berbagai hasil riset menunjukkan bahwa *homesickness* dialami oleh berbagai usia dan dalam berbagai seting dimana salah satunya adalah pada individu yang mengalami perpindahan dan transisi sekolah, atau individu yang berada di asrama atau *boarding school* (Fisher, Frazer & Murray dalam Yasmin M dkk, 2017). *Homesickness* ialah pemikiran yang kuat mengenai segala hal terkait rumah, mengalami kesedihan yang mendalam setiap kali mengingat rumah (baik itu keluarga, kebiasaan, barang, ataupun tempat), adanya dorongan untuk pulang ke rumah yang bersamaan dengan perasaan tidak bahagia, sakit, dan disorientasi pada tempat tinggal yang baru (Tilburg & Vingerhoets dalam Yasmin M dkk, 2017).

Selain itu, Stroebe (dalam Yasmin M dkk, 2017) mendefinisikan *homesickness* sebagai “duka mini” karena terpisah dari orangtua yang dapat memicu stres pada pelajar yang sedang meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikannya, *homesickness* mengarah pada keadaan emosional negatif yang dikarakteristikan dengan kerinduan dan pemikiran kuat mengenai segala hal terkait rumah diiringi dengan kesulitan adaptasi pada lingkungan baru. Stroebe juga menekankan bahwa pada tingkatan yang lebih berat, kondisi *homesickness* dapat memicu berbagai masalah psikologis seperti stres dan depresi. Munculnya *homesickness* tidak hanya disebabkan oleh orang yang disayang, dapat pula disebabkan dari benda kesayangan, seperti hewan peliharaan, masakan rumah, dan lain-lain (Thurber,1999).

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* adalah kondisi atau perasaan sedih yang mendalam saat dalam kondisi terpisah dari rumah dan orang-orang yang disayangi dalam waktu yang lama.

### **2.2.2 Dimensi *Homesickness***

Archer, Ireland, Amos, Broad, dan Curid (1998) menjelaskan bahwa *homesickness* terdiri dari dua dimensi, yaitu:

- a. Keterikatan pada rumah  
Menggambarkan keadaan merenungi rumah dan kesedihan karena jauh dari rumah.
- b. Sulit menyesuaikan diri  
Menggambarkan ketidaksukaan dan kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan baru.

### **2.2.3 Faktor-Faktor Yang Menyebabkan *Homesickness***

Faktor-faktor yang menyebabkan atlet mengalami *homesickness* antara lain (*Centre for Wellbeing* dalam Wenita, 2017)

- a. Jarak yang jauh antara rumah dan lingkungan baru
- b. Kondisi tempat yang baru tidak sesuai dengan harapan
- c. Keterpaksaan dalam memilih instansi tersebut
- d. Beban atau tuntutan yang diberikan
- e. Gaya hidup atau rutinitas yang berubah.

Yasmin (2018) telah merangkum beberapa hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *homesickness*, diantaranya:

a. Tipe Kepribadian

Feist & Feist (dalam Yasmin, 2018) mengklasifikasikan tipe kepribadian menjadi dua, yakni *ekstrovert* dan *introvert*. Individu yang memiliki kepribadian *introvert* memiliki kecenderungan *homesickness* yang tinggi, sedangkan individu dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung mengalami *homesickness* dengan level yang rendah (Eureling-Bontekoe; Vliet, dalam Yasmin, 2018).

b. *Attachment*

Penelitian yang dilakukan oleh Shal dkk (dalam Yasmin, 2018) menemukan bahwa individu dengan *anxious attachment* rentan akan *homesickness*, sedangkan individu dengan *secure attachment* mampu mengembangkan kemampuan sosial dan mengatasi masalah sosialnya (Thurber dalam Yasmin, 2018).

c. Pola Asuh

Penelitian Nijhof dan Engles (dalam Yasmin, 2018) mengatakan bahwa individu yang mendapatkan pola asuh otoriter dan permisif lebih rentan mengalami *homesickness*, daripada individu yang mendapatkan pola asuh autoritatif.

d. *Coping Stress*

*Emotion focused coping* merupakan prediktor negatif dalam penyesuaian diri seseorang sehingga dapat meningkatkan intensitas *homesickness*, dan *problem focused coping* merupakan tipe yang paling efektif untuk menurunkan intensitas *homesickness* (Vliet; Endler & Parker dalam Yasmin, 2018).

e. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* mempunyai hubungan negatif terhadap *homesickness*, dimana Individu dengan tingkat *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami *homesickness*, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki resiko *homesickness* rendah (Shal et al; Smith dalam Yasmin, 2018).

f. *Self-esteem*

Penelitian yang dilakukan Smith dkk (dalam Yasmin, 2018) mengenai *self-esteem* menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* yang tinggi mampu membantu mencegah stress terkait *homesickness* dan begitu pula sebaliknya.

g. Pengalaman

Pengalaman yang dimaksud dalam hal ini ialah pengalaman berpisah dengan rumah. Dimana individu yang memiliki pengalaman negatif saat berpisah dengan rumah akan mudah mengalami *homesickness* (Verschuur, dalam Yasmin 2018).

h. *Locus of Control*

Tognoli (dalam Yasmin, 2018) menyatakan bahwa individu yang memiliki *internal locus of control* cenderung memiliki tingkat *homesickness* yang rendah.

i. Dukungan Sosial

Penelitian Hendrickson, Rosen, dan Aune (dalam Yasmin, 2018) menyatakan bahwa angka *homesickness* rendah apabila individu memiliki pertemanan yang lebih banyak dan berasal dari kota yang sama.

#### **2.2.4 Aspek-Aspek *Homesickness***

Tilburg (dalam Wenita, 2017) mengklasifikasikan aspek *homesickness* menjadi tiga, yaitu:

a. Aspek kognitif

Karakteristik kognitif individu yang mengalami *homesickness* adalah pikiran yang muncul secara terus menerus tentang rumah yang ditinggalkan, orang-orang terdekat, masakan rumah, hewan peliharaan, dan keinginan-keinginan untuk pulang ke rumah. Karakteristik kognitif lainnya adalah munculnya pikiran-pikiran negatif mengenai lingkungan baru yang ditempatinya.

b. Aspek perilaku

Karakteristik individu yang mengalami *homesickness* cenderung menampilkan perilaku apatis, lesu, kurang inisiatif, dan kurang memiliki minat pada lingkungan barunya, cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya.

c. Aspek emosi

Karakteristik emosi individu yang mengalami *homesickness* cenderung membenci dan merasa tidak puas dengan lingkungan baru yang ditempatinya. Ketidakpuasan tersebut lebih tertuju pada kehidupan sosial di tempat baru. *Homesickness* melibatkan emosi marah (*anger*) sebagai aksi protes terhadap keharusan meninggalkan rumah dan kondisi lingkungan baru.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* adalah kondisi atau perasaan sedih yang mendalam saat dalam kondisi terpisah dari rumah dalam waktu yang lama. *Homesickness* merupakan rasa rindu mendalam pada hal-hal yang berhubungan dengan rumah. Dimensi *homesickness* didasarkan pada teori Archer dkk, yaitu keterikatan dengan rumah, dan sulitnya menyesuaikan diri.

## 2.3 Self-Efficacy

### 2.3.1 Definisi Self-Efficacy

Teori utama *self-efficacy* dikembangkan dari teori kognitif sosial oleh Albert Bandura. Bandura (dalam Feist, Feist, dan Roberts, 2013) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai kepercayaan orang terhadap kemampuan mereka untuk melakukan sejumlah kontrol atas kemampuan mereka sendiri. *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013). Dapat diartikan juga penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan (Alwisol dalam Hidayat, 2015).

Adisasmito (2007) mendefinisikan *self-efficacy* ialah suatu kondisi di mana seseorang memiliki keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki. Pengetahuan bukan satu-satunya aspek yang mendasari kemampuan seseorang dalam menerima dan mengerjakan suatu tugas, melainkan juga melibatkan keyakinan dalam diri atlet untuk menyelesaikan tugas tersebut. Setiap atlet memiliki tingkat keyakinan yang berbeda. *Self-efficacy* sangat diperlukan untuk menunjukkan performa yang optimal dalam menghasilkan sebuah prestasi. Semakin besar *self-efficacy* yang dimiliki oleh atlet dalam memenangkan pertandingan, maka usaha yang dilakukan akan semakin besar. Selain itu, Baron & Byrne (dalam Zulfa, 2015) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai penilaian individu terhadap kemampuan dan kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.

Dari beberapa pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai sebuah tujuan yang sukses.

### **2.3.2 Dimensi *Self-Efficacy***

Dimensi *self-efficacy* dibagi menjadi tiga dimensi oleh Bandura (dalam Tiffany, 2014). Dimensi tersebut antara lain:

a. *Level*

*Level* berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas dimana individu merasa mampu atau tidak dalam melakukan suatu tugas. Penerimaan dan keyakinan seseorang berbeda-beda terhadap suatu tugas, seseorang dapat memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas yang mudah, menengah, atau sulit. Seseorang yang memiliki tingkat keyakinan diri tinggi akan mampu menghadapi situasi kompetitif dengan antusias dan percaya diri.

b. *Generality*

*Generality* berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas dengan sukses di berbagai aktivitas. *Generality* juga merupakan perasaan seseorang mengenai kemampuannya yang ditunjukkan melalui tingkah laku, kognitif, dan afeksinya pada situasi atau tugas tertentu. Beberapa atlet percaya bahwa mereka hanya mampu menghasilkan perilaku tertentu dalam keadaan tertentu. Namun, ada juga atlet yang mampu beradaptasi dengan kondisi apapun (Adisasmito, 2007).

c. *Strength*

*Strength* berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Seseorang yang memiliki keyakinan yang kuat akan menyelesaikan tugasnya meskipun menghadapi banyak kesulitan.

### **2.3.3 Karakteristik *Self-Efficacy***

Individu dengan *self-efficacy* tinggi adalah individu yang merasa yakin pada dirinya bahwa mereka mampu menangani suatu peristiwa dan situasi secara efektif, percaya pada kemampuan diri, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman, dan suka mencari situasi baru. Mereka mampu menetapkan sendiri tujuan dan komitmen terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat saat menyelesaikan suatu tugas dan saat menghadapi kegagalan (Bandura dalam Tiffany, 2014).

Karakteristik individu dengan *self-efficacy* rendah adalah individu yang merasa tidak yakin bahwa dirinya mampu menangani suatu peristiwa dan situasi secara efektif, merasa tidak berdaya, mudah sedih, cemas, mudah menyerah saat menghadapi tantangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai (Bandura dalam Tiffany, 2014)

### 2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Hidayat, 2015) terdapat empat faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*, yaitu:

1. *Performance Accomplishment*

Merupakan prestasi individu yang pernah dicapai di masa lalu. Performansi masa lalu menjadi salah satu pembentukan *self-efficacy* yang paling kuat, karena aspek ini didasarkan pada pengalaman-pengalaman keberhasilan pribadi.

2. *Vicarious Experience*

Merupakan penilaian mengenai keyakinan diri yang diperoleh melalui hasil yang dicapai oleh orang lain dan dijadikan sebagai model. *Self-efficacy* akan meningkat ketika seseorang mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self-efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang gagal.

3. *Verbal Persuasion*

Merupakan cara yang digunakan untuk membujuk individu bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Keyakinan yang diperoleh melalui proses ini sifatnya lemah dan jangka waktunya singkat.

4. *Physiological State*

Individu biasanya memberikan tanda-tanda psikologis sebagai cara untuk menilai dirinya. Misalnya dalam situasi yang menekan, individu cenderung menjadikan ketegangan yang timbul sebagai pertanda dimana ia tidak cukup mampu untuk menguasai keadaan, padahal ia mampu. Dalam menghadapi suatu tugas, jika individu merasa cemas atau khawatir maka *self-efficacy* individu tersebut rendah, tetapi jika individu tertarik pada tugas tersebut maka *self-efficacy* yang dimilikinya tinggi (Bandura dalam Tifany, 2014)

*Self-efficacy* merupakan keyakinan seorang atlet terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dengan mengatur dan memusatkan tindakan yang diperlukan agar dapat memprediksi hasil yang akan dicapai. *Self-efficacy* akan diukur dengan skala *self-efficacy* yang disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Bandura, yaitu *Level*, *Generality*, dan *Strength*.

## **2.4 Atlet PPOPM**

### **2.4.1 Gambaran Atlet PPOPM**

Atlet adalah individu yang menekuni bidang olahraga dan dilatih untuk memiliki ketangkasan, kecepatan, dan kekuatan sehingga dapat berprestasi dalam pertandingan (Tifany, 2014). Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor merupakan atlet pelajar yang mempunyai potensi/bakat olahraga, dibina dan dilatih di bawah lembaga Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Bogor. Atlet PPOPM Kabupaten Bogor yang terdaftar saat ini berjumlah 127 atlet yang terbagi dalam 13 cabang olahraga, yaitu Anggar, Angkat Besi, Atletik, Bola Basket, Bola Voli, Voli Pasir, Dayung, Karate, Panahan, Pencak Silat, Sepakbola, Taekwondo, dan Tinju (UPT PPOPM Kab.Bogor, 2019).

PPOPM Kabupaten Bogor memiliki sistem *boarding school*, artinya para atlet diwajibkan untuk tinggal di asrama. Ada pula sistem IB (Izin Bermalam) setiap 2 minggu sekali selama satu malam, mulai dari Sabtu pagi hingga Minggu sore. Pada saat izin bermalam atlet diperkenankan untuk pulang ke rumah masing-masing (UPT PPOPM Kab.Bogor, 2019). Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan staf Pengelola PPOPM Kabupaten Bogor, peraturan ini tidak memungkinkan bagi atlet yang berasal dari luar daerah Kabupaten Bogor, karena kegiatan IB ini tidak dibiayai oleh pihak PPOPM, maka apabila atlet yang berasal dari luar wilayah Kabupaten Bogor ingin melakukan IB, mereka harus mengeluarkan biaya sendiri.

Kegiatan para atlet PPOPM Kabupaten Bogor dimulai dari pukul 04:00 hingga 22:00. Kegiatan mereka cukup padat, mulai dari kebugaran pagi, sekolah, lalu

dilanjutkan latihan hingga pukul 17:30, setelah sholat dan makan malam bersama para atlet melakukan kegiatan bimbel dan apel malam. Para atlet juga dibatasi dalam penggunaan alat komunikasi *handphone*. Menurut pihak PPOPM, hal ini dilakukan untuk menghindari pengaruh negatif dan agar tidak mengganggu waktu istirahat serta latihan mereka. Untuk berkomunikasi dengan orang tua, para atlet dapat menghubungi rumah melalui *security* atau staf pengelola menggunakan alat komunikasi yang sudah disediakan.

#### **2.4.2 Hak dan Kewajiban**

Selama menjadi siswa aktif PPOPM Kabupaten Bogor, seluruh atlet memiliki hak dan kewajiban (UPT PPOPM Kab.Bogor, 2019), sebagai berikut:

a. Hak Atlet

1. Seluruh atlet PPOPM Kabupaten Bogor mendapatkan fasilitas sekolah di sekolah yang telah ditentukan oleh pihak PPOPM Kabupaten Bogor.
2. Seluruh atlet berhak mendapatkan uang saku setiap bulannya.
3. Seluruh atlet berhak mendapatkan layanan *sport science*, diantaranya pelayanan medis, layanan psikolog, dan bimbel.

b. Kewajiban Atlet

1. Atlet harus tinggal di wisma atlet PPOPM Kabupaten Bogor.
2. Atlet harus mentaati setiap peraturan yang berlaku di PPOPM Kabupaten Bogor
3. Atlet harus menghargai dan menghormati seluruh staff, pelatih, serta sesama atlet PPOPM Kabupaten Bogor.
4. Atlet harus mengikuti latihan PBB dan kebugaran pagi.
5. Atlet harus mengikuti latihan sesuai jadwal masing-masing cabang olahraga.
6. Atlet harus mengikuti sholat subuh, maghrib, dan isya berjamaah, serta mengikuti kegiatan rohani setiap kamis malam.

7. Atlet harus melakukan makan malam bersama.

## **2.5 Dinamika Interaksi Hubungan *Homesickness* dan *Self-Efficacy* dengan *Peak Performance***

Menurut Chon (dalam Prambayu, 2017) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi atlet untuk mencapai puncak penampilannya, yaitu fokus, emosi, pikiran dan gairah, merasa percaya diri, tidak merasa takut, dan tenang secara fisik dan mental. Permasalahan pada atlet pelajar yang tinggal di asrama, dimana mereka berada jauh dari rumah, sekolah di daerah orang dan harus bisa belajar sendiri tanpa didampingi orang tua, hingga dihadapkan dengan rutinitas yang berulang setiap hari. Hal ini bisa menjadi salah satu masalah emosi bagi seorang atlet dan dapat mempengaruhi performanya. Menurut Stroebe, Van Vliet, Hewstone, dan Willis (dalam Yasmin, 2017) tidak jarang transisi yang dialami remaja untuk menetap di lingkungan yang baru dipersepsikan sebagai suatu yang asing, kebiasaan, suasana, peran figur, hingga lingkaran sosial dianggap menghilang sehingga menimbulkan *homesickness*. *Homesickness* dapat mempengaruhi karier atlet bahkan dalam beberapa kasus, kariernya bisa berakhir (Sevilla, 2015).

Menurut Thurber (dalam Taslim, 2017) *homesickness* adalah situasi yang sulit ketika seseorang terpisah baik secara nyata ataupun perasaan dari orang-orang ataupun tempat yang mereka cintai ataupun familiar dengan mereka. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Thurber pada tahun 2005 (dalam Haq, 2015) menemukan bahwa siswa yang tinggal di asrama memiliki kemungkinan besar untuk mengalami *homesickness*. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan dan kasus yang ada, masalah *homesickness* ini dapat membuat performa dan karier seorang atlet menurun bahkan terhenti. *Homesickness* dapat menghambat karier seorang atlet yang memang seorang atlet begitu familiar dengan kegiatan-kegiatan yang mengharuskan mereka berada jauh dari rumah, seperti latihan yang panjang untuk menuju suatu pertandingan, atlet juga pasti akan mengalami banyak pertandingan yang tidak hanya diselenggarakan di tempat mereka tinggal, bisa di luar kota ataupun luar negeri.

Singh dkk (2009) melakukan penelitian tentang *self-efficacy* dan performa atlet dengan alasan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu poros dari sifat manusia yang sebagian besar mempengaruhi hasil dari perilaku tertentu. *Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura dalam MacKenzie dkk, 2014). Menurut Hidayat (2015), faktor yang mempengaruhi *peak performance* ialah *self-efficacy*, *anxiety*, dan *personal traits*. Seseorang cenderung mudah menyerah saat dihadapkan pada situasi yang sulit bila ia memiliki *self-efficacy* yang rendah, sementara orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan berusaha keras untuk mengatasi tantangan yang ada (Maryam, 2015). Bandura (dalam Hidayat, 2015) menyatakan *self-efficacy* umumnya dipandang sebagai sebuah kondisi khusus dari kepercayaan diri dan diyakini berkorelasi positif dengan penampilan olahraga.

## **2.6 Kerangka Berpikir**

### **2.6.1 Hubungan *Homesickness* dengan *Peak Performance***

PPOPM Kabupaten Bogor memiliki sistem *boarding school* dimana setiap atlet PPOPM Kabupaten Bogor wajib untuk tinggal di wisma atlet yang telah disediakan. Para atlet diperbolehkan pulang hanya pada masa libur hari raya dan tahun baru saja, selain masa libur tersebut siswa diharuskan untuk tinggal di Wisma Atlet PPOPM Kabupaten Bogor. Atlet yang ada di PPOPM Kabupaten Bogor berasal dari berbagai macam daerah, tidak hanya wilayah Kabupaten Bogor saja. Mereka menjalani rutinitas latihan dan juga sekolah setiap harinya. Namun, rutinitas ini tidak selalu berjalan lancar, kerap kali muncul permasalahan pada atlet yang tinggal di asrama, dimana mereka berada jauh dari rumah, sekolah di daerah orang dan harus bisa belajar sendiri tanpa didampingi orang tua, hingga dihadapkan dengan rutinitas yang berulang setiap hari. Hal ini menjadi salah satu masalah emosi bagi seorang atlet dan dapat menimbulkan perasaan rindu akan rumah dan keluarganya. Berdasarkan beberapa penelitian, masalah emosi pada atlet dapat mempengaruhi performa dan karier seorang atlet menurun bahkan terhenti.

### **2.6.2 Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Peak Performance***

Penampilan yang sukses dalam olahraga adalah tujuan para pegiat olahraga, pelatih dan atlet terus mencari cara untuk meningkatkan performa olahraga. Telah dilakukan penelitian tentang *self-efficacy* dan performa atlet dengan alasan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu poros dari sifat manusia yang sebagian besar mempengaruhi hasil dari perilaku tertentu. Seseorang cenderung mudah menyerah saat dihadapkan pada situasi yang sulit bila ia memiliki *self-efficacy* yang rendah, sementara orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan berusaha keras untuk mengatasi tantangan yang ada. *Self-efficacy* umumnya dipandang sebagai sebuah kondisi khusus dari kepercayaan diri dan diyakini berkorelasi positif dengan penampilan olahraga.

### **2.6.3 Hubungan *Homesickness* dengan *Self-Efficacy***

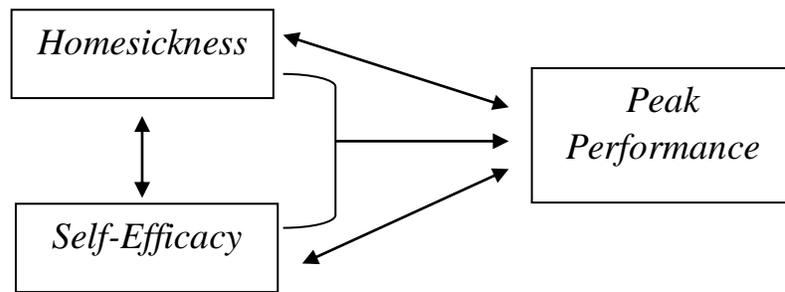
Atlet PPOPM yang tinggal jauh dari keluarga mungkin merasa kesepian. Dengan aktivitas yang padat, ketika rasa lelah melanda perhatian dari orang tua bisa menjadi salah satu hal yang dibutuhkan. Perasaan rindu ini jika didiamkan berlarut-larut dan tanpa adanya rasa yakin individu pada dirinya bahwa mereka mampu mengatasi kerinduan ini, stress hingga depresi bisa saja menjadi akibatnya. Penelitian yang dilakukan oleh Shal dkk, mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *homesickness*. Kedua variabel ini memiliki hubungan yang signifikan dan negatif. Ini menunjukkan bahwa atlet yang keyakinan dirinya rendah memiliki resiko lebih tinggi mengalami *homesickness*. Bandura menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat memprediksi seberapa besarnya kemampuan seseorang dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang dihadapi.

#### **2.6.4 Hubungan *Homesickness* dan *Self-Efficacy* dengan *Peak Performance***

*Homesickness* dapat membuat performa seorang atlet menurun, dimana rutinitas dan kegiatan seorang atlet yang mengharuskan mereka berada jauh dari rumah dalam waktu yang lama, seperti halnya latihan intensif dalam waktu yang panjang dan bertanding di tempat atau daerah yang berbeda, bisa di luar kota ataupun luar negeri. Sama halnya dengan atlet di PPOPM Kabupaten Bogor dimana mereka harus tinggal di asrama, jauh dari orang tua, dan menghadapi peraturan dan latihan dari tempat asrama. Ada atlet yang merasakan kesedihan dan kerinduan pada rumah dan keluarga hingga berdampak pada performa mereka saat latihan.

Keseimbangan antara kondisi fisik dan kekuatan mental diperlukan seorang atlet untuk mencapai performa terbaik. Singh mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu poros dari sifat manusia yang sebagian besar mempengaruhi perilaku. Bandura juga berpendapat bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi performa dan menentukan berapa banyak upaya individu akan berkembang dan berapa lama mereka bertahan menghadapi hambatan dan pengalaman sulit. Keyakinan individu untuk mencapai sesuatu, mendorong individu memberikan yang terbaik agar apa yang diinginkannya tercapai. Dengan *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu diharapkan mampu membuat atlet mengatasi masalah *homesickness* dan mencapai *peak performance*.

Berdasarkan studi pustaka yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Kerangka berpikir dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

## 2.7 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H<sub>a1</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>o1</sub> : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>a2</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>o2</sub> : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>a3</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *self-efficacy* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>o3</sub> : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *self-efficacy* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>a4</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor

H<sub>04</sub> : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor

## 2.8 Penelitian Yang Relevan

Berikut ini akan dijabarkan beberapa penelitian terdahulu tentang *homesickness*, *self-efficacy*, dan *peak performance* yang dapat dijadikan salah satu acuan penulis untuk memperkaya teori yang akan digunakan dalam penelitian ini

### 1. **Gambaran *Homesickness* pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren oleh Maya Yasmin, Zulkarnain, dan Debby Anggraini Daulay (2017)**

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk melihat gambaran *homesickness* pada siswa baru di lingkungan pesantren. Penelitian ini melibatkan 546 orang. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *homesickness* pada siswa-siswa baru sebanyak 81,41% berada pada kategori sedang, 13,71% berada pada kategori rendah, dan 4,87% berada pada kategori tinggi.

### 2. **Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Peak Performance* pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru oleh Zarli Hidayat (2015)**

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk melihat hubungan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet Sepakbola SSB Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru. Penelitian ini melibatkan 76 orang. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet sepakbola SSB Yapora Pratama U-15 dan U-17, dimana semakin tinggi *self-efficacy* pada atlet maka akan semakin tinggi *peak performancenya*, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* pada atlet maka semakin rendah *peak performancenya*.

**3. Kemandirian dan *Homesickness* Santri Mts Al-Fadliliah Darussalam Kota Ciamis oleh Witsqa Maisa Haq (2015)**

Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat hubungan antara kemandirian dengan *homesickness* pada santri MTs Al-Fadliliah Darussalam. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 299 orang. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kemandirian dengan *homesickness*, artinya apabila kemandirian santri rendah maka *homesickness* akan tinggi, dan sebaliknya.

**4. Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Peak Performance* pada Atlet Bulu Tangkis di Purwokerto oleh Anjasmara Nur Prambayu (2017)**

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk melihat hubungan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet bulutangkis di Purwokerto. Penelitian ini melibatkan 73 atlet. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet bulutangkis di Purwokerto.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015).

#### **3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai seseorang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu variabel bebas satu ( $X_1$ ) yaitu *homesickness*, variabel bebas dua ( $X_2$ ) yaitu *self-efficacy*, dan variabel terikat (Y) yaitu *peak performance*.

##### 1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat (Sugiyono, 2015). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Homesickness* dan *Self-Efficacy*.

## 2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2015). Variabel terikat yang dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah *Peak Performance*.

### 3.2.2 Definisi Konseptual Variabel

#### 3.2.2.1 Definisi Konseptual *Peak Performance*

Pada penelitian ini yang dimaksud *peak performance* adalah momen seorang atlet berada pada posisi puncaknya, posisi puncak digambarkan dengan keadaan di mana pikiran dan tubuh atlet mampu berkoordinasi dengan selaras dan optimal. Dimensi *peak performance* dalam penelitian ini berdasarkan teori Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2010) diantaranya, mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang.

#### 3.2.2.2 Definisi Konseptual *Homesickness*

*Homesickness* adalah perasaan sedih yang mendalam ketika berada pada kondisi terpisah dari rumah dalam waktu yang lama. *Homesickness* merupakan rasa rindu mendalam pada hal-hal yang berhubungan dengan rumah. Dimensi *homesickness* didasarkan pada teori Archer, yaitu keterikatan dengan rumah dan sulit menyesuaikan diri.

#### 3.2.2.3 Definisi Konseptual *Self-Efficacy*

*Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dengan mengatur dan memusatkan tindakan yang diperlukan agar dapat memprediksi hasil yang sukses. Dimensi *self-efficacy* dalam penelitian ini berdasarkan teori Bandura, yaitu *Level*, *Generality*, dan *Strength*

### **3.2.3 Definisi Operasional Variabel**

#### **3.2.3.1 Definisi Operasional *Peak Performance***

Definisi operasional *peak performance* dalam penelitian ini adalah skor total yang diperoleh berdasarkan pada skala *peak performance* yang terdiri dari delapan dimensi diantaranya, mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang yang dibuat oleh Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2010). Dengan instrumen ini dapat mengukur *peak performance* atlet dimana semakin besar skor total maka semakin tinggi tingkat *peak performance* pada atlet.

#### **3.2.3.2 Definisi Operasional *Homesickness***

Definisi operasional *homesickness* dalam penelitian ini adalah skor total yang diperoleh berdasarkan pada *Homesickness Questionnaire* (HQ) yang terdiri dari dua dimensi yaitu keterikatan dengan rumah dan sulit menyesuaikan diri (Archer dkk, 1998). Dengan instrumen ini dapat mengukur tingkat *homesickness* pada atlet dimana semakin besar skor total menunjukkan semakin tinggi tingkat *homesickness* pada atlet.

#### **3.2.3.3 Definisi Operasional *Self-Efficacy***

Definisi operasional *self-efficacy* dalam penelitian ini merupakan skor total yang diperoleh berdasarkan pada skala *self-efficacy* yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu *Level*, *Generality*, dan *Strength*. Dengan instrumen ini dapat mengukur tingkat *self-efficacy* atlet dimana semakin besar skor total maka semakin tinggi tingkat *self-efficacy* pada atlet.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi merupakan semua nilai-nilai yang mungkin dari karakteristik tertentu yang ingin diketahui sifatnya (Yusuf, 2014). Populasi pada penelitian ini merupakan keseluruhan subjek penelitian. Peneliti menjadikan populasi penelitian sebagai subjek penelitian, yakni seluruh atlet di PPOPM Kabupaten Bogor yang berjumlah 127 atlet berusia 12-17 tahun.

#### **3.3.2 Sampel**

Sugiyono (2015) mendefinisikan sampel secara sederhana adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi yang mewakili populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini merupakan semua anggota populasi, atlet PPOPM Kabupaten Bogor sebanyak 127 orang.

#### **3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* yaitu suatu teknik penarikan sampel dimana setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Priyono, 2016). Teknik *non probability sampling* yang digunakan adalah *sampling* jenuh yang digunakan jika anggota populasi tergolong sedikit, sehingga semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Rangkuti, 2017).

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian (Gulo, 2002). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner

merupakan teknik pengumpulan data berupa daftar pertanyaan atau pernyataan yang disusun dalam kalimat dengan opsi jawaban yang tersedia (Gulo, 2002).

### **3.4.1 Instrumen Penelitian**

Terdapat tiga instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya skala *peak performance* untuk mengukur variabel *peak performance*, *Homesickness Questionnaire* (HQ) untuk mengukur variabel *homesickness*, dan skala *self-efficacy* untuk mengukur variabel *self-efficacy*.

#### **3.4.1.1 Instrumen Penelitian *Peak Performance***

Alat ukur *peak performance* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur adaptasi yang disusun oleh Imam Fakhurri berdasarkan teori Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2000). Alat ukur ini disusun berdasarkan delapan aspek, diantaranya mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang. Alat ukur ini terdiri dari 43 butir pernyataan dengan menggunakan skala likert yang dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban (sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai) dengan menghilangkan jawaban netral, hal ini berguna untuk menghindari jawaban yang terkesan mencari aman, tidak tahu, tidak bisa memutuskan sehingga dikhawatirkan peneliti akan kehilangan banyak data dan menyulitkan proses pengukuran (Hidayat, 2015). Alat ukur yang dikembangkan oleh Imam Fakhurri memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,953. Jenis skala yang digunakan merupakan skala tertutup dimana telah disediakan pilihan jawaban dengan tujuan untuk mempermudah responden dalam memilih jawaban.

Berikut merupakan kisi-kisi skala *peak performance* yang disusun berdasarkan teori *peak performance*:

**Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen *Peak Performance***

Dimensi	Indikator	No Butir		Total Butir
		+	-	
<b>Mental rileks</b>	Tenang saat bertanding	1, 17	-	2
	Bertindak dengan tepat dan cepat	18, 19, 20	-	3
<b>Fisik rileks</b>	Tubuh tidak tegang	2, 21	22	3
	Tubuh mudah dikoordinasikan	23, 24	3	3
<b>Optimis</b>	Mempercayai kemampuan diri	4, 25	5	3
	Mempunyai keyakinan	15, 26, 27	-	3
	Tidak memiliki keraguan	28	6	2
<b>Terpusat pada pertandingan</b>	Fokus pada pertandingan	7, 29	-	2
	Fisik dan psikis berjalan sinergi	30	8, 31	3
<b>Berenergi tinggi</b>	Siap dalam menghadapi pertandingan	32	9	2
	Memiliki semangat untuk bertanding	10, 34	33	3
<b>Kesadaran yang tinggi</b>	Peka terhadap situasi pertandingan	11	35	2
	Sadar akan kemampuan diri sendiri	37	36	2
<b>Gerakan yang terkendali</b>	Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai dengan kehendak	12, 38	39	3
	Mampu mengontrol gerakan	13	40	2
<b>Terseludang</b>	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	14	41	2
	Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	16	42, 43	3
<b>Total</b>				<b>43</b>

#### 3.4.1.2 Teknik *Skoring* Instrumen Penelitian *Peak Performance*

Skala *peak performance* terdiri dari 43 butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban yang menggambarkan frekuensi tingkat *peak performance* pada atlet yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang paling menggambarkan keadaan dirinya dari keempat pilihan jawaban yang tersedia. Total keseluruhan skor responden merupakan keseluruhan penjumlahan skor jawaban, dimana semakin besar total skor maka semakin tinggi pula tingkat *peak performance* yang dimiliki. Berikut merupakan norma yang digunakan dalam memberi skor pada skala *peak performance*:

**Tabel 3.2 Norma Skor Instrumen *Peak Performance***

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Tidak Sesuai	1	4
Tidak Sesuai	2	3
Sesuai	3	2
Sangat Sesuai	4	1

#### **3.4.1.3 Instrumen Penelitian *Homesickness***

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *homesickness* dalam penelitian ini adalah *Homesickness Questionnaire* (HQ) yang dikembangkan oleh John Archer dkk (1998). *Homesickness Questionnaire* disusun berdasarkan dua aspek yaitu keterikatan pada rumah dan sulit menyesuaikan diri. Alat ukur ini terdiri dari 33 butir pernyataan dengan skala likert dengan empat alternatif jawaban (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju) dengan menghilangkan jawaban netral, hal ini berguna untuk menghindari jawaban yang terkesan mencari aman, tidak tahu, dan tidak bisa memutuskan sehingga dikhawatirkan peneliti akan kehilangan banyak data dan menyulitkan proses pengukuran (Hidayat, 2015). Alat ukur ini menggunakan Bahasa Inggris dan dilakukan *translate* dengan jasa ahli penerjemah bahasa. *Homesickness Questionnaire* (HQ) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,88. Jenis skala yang

digunakan merupakan skala tertutup dimana telah disediakan pilihan jawaban dengan tujuan untuk mempermudah responden dalam memilih jawaban. Berikut merupakan kisi-kisi *Homesickness Questionnaire* (HQ):

**Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen *Homesickness***

Dimensi	Indikator	No Butir		Total Butir
		+	-	
Keterikatan pada rumah	Pikiran yang mengganggu	1, 3, 4	2, 5	5
	Kesedihan karna keterikatan yang hilang	6, 7	-	2
	Berusaha mempertahankan keterikatan	8, 9, 10	11, 12	5
	Mimpi tentang rumah	13, 14, 15	-	3
Sulit menyesuaikan diri	Gelisah	16, 17, 19	18	4
	Menyalahkan keadaan	20, 21, 22	23	4
	Rasa bersalah	24, 25	-	2
	Kehilangan diri sendiri	26, 27	-	2
	Identifikasi	28, 29	-	2
	Pencegahan	30, 31	32, 33	4
<b>Total</b>				<b>33</b>

#### 3.4.1.4 Teknik Skoring Instrumen Penelitian *Homesickness*

*Homesickness Questionnaire* (HQ) terdiri dari 33 butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban yang menggambarkan frekuensi tingkat *homesickness* pada atlet, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban, yang paling menggambarkan keadaan dirinya dari keempat pilihan jawaban yang tersedia. Total keseluruhan skor responden merupakan keseluruhan penjumlahan skor jawaban, dimana semakin besar total skor maka semakin tinggi pula tingkat *homesickness* yang dimiliki. Berikut merupakan norma yang digunakan dalam memberi skor pada *Homesickness Questionnaire* (HQ):

**Tabel 3.4 Norma Skor Instrumen *Homesickness***

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

#### **3.4.1.5 Instrumen Penelitian *Self-Efficacy***

Alat ukur *self-efficacy* dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang diadaptasi dari Maharani Citra Aulia (2017). Maharani Citra Aulia menyusun alat ukur *self-efficacy* berdasarkan teori Bandura dengan menyesuaikan bentuk pernyataan ke dalam konteks olahraga. Alat ukur ini disusun berdasarkan tiga aspek yaitu tingkat (*level*), generalisasi (*generality*), dan kekuatan (*strength*). Alat ukur *self-efficacy* memiliki 45 butir pernyataan dengan menggunakan skala likert yang dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral, hal ini berguna untuk menghindari jawaban yang terkesan mencari aman, tidak tahu, dan tidak bisa memutuskan sehingga dikhawatirkan peneliti akan kehilangan banyak data dan menyulitkan proses pengukuran (Hidayat, 2015). Alat ukur yang disusun oleh Maharani Citra Aulia memiliki reliabilitas sebesar 0,946. Jenis skala yang digunakan merupakan skala tertutup dimana telah disediakan pilihan jawaban dengan tujuan untuk mempermudah responden dalam memilih jawaban. Berikut merupakan kisi-kisi instrumen *self-efficacy*:

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen *Self-Efficacy*

Dimensi	Indikator	No Butir		Total Butir
		+	-	
Tingkat ( <i>level</i> )	Individu yakin dapat memaksimalkan kemampuannya untuk pertandingan	1, 2, 3, 4, 5	9, 10	7
	Individu yakin dapat menyadari tugas yang di luar batas kemampuannya dan mendapatkan solusi	6, 7, 8, 12	11, 13, 14	7
Generalisasi ( <i>generality</i> )	Individu yakin dapat mengatasi segala situasi dengan efektif	16, 19	15, 17, 18, 21, 22	7
	Individu yakin dapat menyikapi situasi yang berbeda dengan baik	20, 25	23, 24, 26, 27, 28	7
Kekuatan ( <i>strength</i> )	Individu yakin dapat bertahan dalam menjalankan berbagai macam tugas walau terdapat halangan	30, 31, 32, 34, 35, 36,	29, 33, 40	9
	Individu yakin pantang menyerah dalam menghadapi kegagalan yang dialami	37, 38, 39, 41, 42, 45	43, 44	8
<b>Total</b>				<b>45</b>

#### 3.4.1.6 Teknik Skoring Instrumen Penelitian *Self-Efficacy*

Skala *self-efficacy* terdiri dari 45 butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban yang menggambarkan frekuensi tingkat *self-efficacy* pada atlet yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang paling menggambarkan keadaan diri mereka dari keempat pilihan jawaban yang tersedia.

Total keseluruhan skor responden merupakan keseluruhan penjumlahan skor jawaban, dimana semakin besar total skor maka semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki. Berikut merupakan norma yang digunakan dalam memberi skor pada alat ukur *self-efficacy*:

**Tabel 3.6 Norma Skor Instrumen *Self-Efficacy***

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

### 3.5 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen bertujuan untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas instrumen yang akan dipakai pada penelitian ini. Uji coba instrumen merupakan langkah yang penting dalam suatu penelitian, dengan melakukan uji coba instrumen peneliti dapat mengetahui mutu instrumen yang digunakan (Suryabrata, 2014).

Uji coba dilakukan pada atlet PPOP DKI Jakarta sebanyak 60 atlet yang dipilih secara acak dari berbagai cabang olahraga. Pemilihan subjek uji coba didasarkan pada kriteria yang sama dengan subjek penelitian data final, yaitu atlet remaja yang tinggal di asrama atau tidak tinggal dengan orang tua. Pengambilan data uji coba dilakukan selama dua hari dengan memberikan kuesioner kepada responden.

Berikut adalah kriteria butir yang dikatakan memiliki validitas yang baik dan dapat dipertahankan (Rangkuti, 2017), diantaranya:

- a. Korelasi butir total positif dan nilainya lebih besar dari  $r$  kriteria yang ditetapkan, yaitu 0,3 maka butir memiliki validitas tinggi.

- b. Suatu butir dikatakan memiliki validitas tinggi apabila korelasi butir total positif dan nilai koefisien korelasinya lebih besar dari tabel yang ditetapkan.
- c. Suatu butir dikatakan memiliki validitas tinggi apabila nilai *Alpha if item deleted* lebih kecil dari alpha per dimensi instrumen.

Berdasarkan kriteria di atas, kriteria pertama yakni membandingkan nilai koefisien korelasi butir dengan nilai *r* kriteria digunakan peneliti untuk menentukan item mana saja yang harus dibuang dan dipertahankan.

Uji coba instrumen juga dilakukan untuk mengetahui reliabilitas instrumen penelitian. Reliabilitas instrumen merujuk pada konsistensi, keterpercayaan hasil perekaman data (Suryabrata, 2014). Terdapat beberapa kaidah yang ditetapkan oleh Guildford (dalam Rangkuti, 2017) untuk menginterpretasi koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.7 di bawah ini:

**Tabel 3.7 Kaidah Reliabilitas Guildford**

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
> 0,9	Sangat Reliabel
0,7 – 0,9	Reliabel
0,4 – 0,69	Cukup Reliabel
0,2 – 0,39	Kurang Reliabel
< 0,29	Tidak Reliabel

### **3.5.1 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen *Peak Performance***

Sebelum dilakukan uji coba, instrumen *peak performance* diperiksa terlebih dahulu oleh dosen pembimbing, yaitu ibu Fitri Lestari Issom, M. Si dan ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi, kemudian instrumen dilakukan *expert judgement* dengan dosen Psikologi UNJ, yaitu bapak Erik, M.Si. Setelah dilakukan *expert judgement* terdapat beberapa butir yang perlu diperbaiki kalimatnya. Setelah diperbaiki, instrumen diuji coba kepada 60 atlet. Hasil dari uji coba menunjukkan nilai koefisien korelasi pada

rentang  $-0,464-0,750$ . Dengan demikian terdapat 7 butir yang gugur yaitu butir nomor 3, 7, 20, 23, 33, 40, dan 42. Diketahui nilai reliabilitas instrumen *peak performance* setelah dilakukan uji coba sebesar 0,896 yang dikategorikan reliabel.

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas maka instrumen final *peak performance* yang digunakan adalah 36 butir. Berikut hasil final kisi-kisi instrumen *peak performance*:

**Tabel 3.8 Blueprint Instrumen Peak Performance Setelah Uji Coba**

Dimensi	Indikator	No Butir		Total Butir
		+	-	
<b>Mental rileks</b>	Tenang saat bertanding	1, 17	-	2
	Bertindak dengan tepat dan cepat	18, 19	-	2
<b>Fisik rileks</b>	Tubuh tidak tegang	2, 21	22	3
	Tubuh mudah dikoordinasikan	23, 24	-	2
<b>Optimis</b>	Mempercayai kemampuan diri	4, 25	5	3
	Mempunyai keyakinan	15, 26, 27	-	3
	Tidak memiliki keraguan	28	6	2
<b>Terpusat pada pertandingan</b>	Fokus pada pertandingan	29	-	1
	Fisik dan psikis berjalan sinergi	-	8, 31	2
<b>Bereenergi tinggi</b>	Siap dalam menghadapi pertandingan	32	9	2
	Memiliki semangat untuk bertanding	10, 34	-	2
<b>Kesadaran yang tinggi</b>	Peka terhadap situasi pertandingan	11	35	2
	Sadar akan kemampuan diri sendiri	37	36	2
<b>Gerakan yang terkendali</b>	Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai dengan kehendak	12, 38	39	3
	Mampu mengontrol gerakan	13	-	1
<b>Terseludang</b>	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	14	41	2

Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	16	43	2
<b>Total</b>			<b>36</b>

### 3.5.2 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen *Homesickness*

Instrumen *Homesickness Questionnaire* (HQ) diperiksa terlebih dahulu oleh dosen pembimbing yaitu ibu Fitri Lestari Issom, M. Si dan ibu Prof. Dr.Yufiarti, M.Si, kemudian instrumen dilakukan *expert judgement* dengan dosen Psikologi UNJ, yaitu bapak Erik, M.Si. Setelah dilakukan *expert judgement* terdapat beberapa butir yang kalimatnya perlu diperbaiki. Setelah diperbaiki, instrumen diuji coba kepada 60 atlet. Hasil dari uji coba menunjukkan nilai koefisien korelasi butir pada rentang -0,191–0,734. Dengan demikian terdapat 13 butir yang gugur, yaitu butir nomor 2, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 22, 28, dan 30. Diketahui nilai reliabilitas instrumen *Homesickness Questionnaire* (HQ) setelah diuji coba sebesar 0,811 yang dikategorikan reliabel.

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas maka instrumen final *Homesickness Questionnaire* yang digunakan adalah 20 butir. Berikut hasil final kisi-kisi instrumen *homesickness*:

**Tabel 3.9 Blueprint Instrumen *Homesickness* Setelah Uji Coba**

Dimensi	Indikator	No Butir		Total Butir
		+	-	
<b>Keterikatan pada rumah</b>	Pikiran yang mengganggu	1, 3, 4	-	3
	Kesedihan karna keterikatan yang hilang	7	-	1
	Berusaha mempertahankan keterikatan	8	-	1

<b>Sulit menyesuaikan diri</b>	Mimpi tentang rumah	15	-	1
	Gelisah	16, 17, 19	-	3
	Menyalahkan keadaan	20, 21, 22	23	4
	Rasa bersalah	24, 25	-	2
	Kehilangan diri sendiri	26, 27	-	2
	Identifikasi	29	-	1
	Pencegahan	31	32, 33	3
<b>Total</b>				<b>20</b>

### 3.5.3 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen *Self-Efficacy*

Sebelum dilakukan uji coba, instrumen *self-efficacy* diperiksa terlebih dahulu oleh dosen pembimbing yaitu ibu Fitri Lestari Issom, M.Si dan ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi, kemudian instrumen dilakukan *expert judgement* dengan dosen Psikologi UNJ bapak Erik, M.Si. setelah dilakukan *expert judgement* terdapat beberapa butir yang kalimatnya perlu diperbaiki. Setelah diperbaiki, instrumen diuji coba kepada 60 atlet. Hasil dari uji coba menunjukkan nilai koefisien korelasi butir pada rentang -0,183–0,678. Dengan demikian terdapat 12 butir yang gugur, yaitu butir nomor 4, 12, 15, 19, 25, 27, 28, 29, 33, 35, 43, dan 45. Diketahui nilai reliabilitas instrumen *self-efficacy* setelah diuji coba sebesar 0,881 yang dikategorikan reliabel.

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas maka instrumen final *self-efficacy* yang digunakan adalah 33 butir. Berikut hasil final kisi-kisi instrumen *self-efficacy* pada tabel 3.10:

**Tabel 3.10 Blueprint Instrumen *Self-Efficacy* Setelah Uji Coba**

Dimensi	Indikator	No Butir		Total Butir
		+	-	
<b>Tingkat (level)</b>	Individu yakin dapat memaksimalkan kemampuannya untuk pertandingan	1, 2, 3, 5	9, 10	6
	Individu yakin dapat menyadari tugas yang di luar batas kemampuannya dan mendapatkan solusi	6, 7, 8	11, 13, 14	6
<b>Generalisasi (generality)</b>	Individu yakin dapat mengatasi segala situasi dengan efektif	16	17, 18, 21, 22	5

	Individu yakin dapat menyikapi situasi yang berbeda dengan baik	20	23, 24, 26	4
<b>Kekuatan (<i>strength</i>)</b>	Individu yakin dapat bertahan dalam menjalankan berbagai macam tugas walau terdapat halangan	30, 31, 32, 34, 36	40	6
	Individu yakin pantang menyerah dalam menghadapi kegagalan yang dialami	37, 38, 39, 41, 42	44	6
<b>Total</b>				<b>33</b>

### 3.6 Analisis Data

#### 3.6.1 Uji Statistik

Pada penelitian ini, uji statistik yang akan digunakan diantaranya yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 24.

#### 3.6.2 Analisis Deskriptif

Statistika deskriptif digunakan untuk memberi gambaran umum mengenai objek yang diteliti atau karakteristik sampel yang ditinjau berdasarkan nilai mean, median, modus, standar deviasi, varians, range, nilai minimum, nilai maksimum, sum, kemencengan, dan keruncingan.

#### 3.6.3 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengukur apakah data yang akan diolah berdistribusi secara normal. Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan aplikasi SPSS versi 24, apabila nilai p lebih besar dari nilai  $\alpha$  (0,05) menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal (Rangkuti, 2015).

#### 3.6.4 Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi ganda (*multiple correlation*). Langkah awal yang dilakukan adalah menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan  $Y$  dan  $X_2$  dengan  $Y$  dengan cara korelasi *product moment* terlebih dahulu (Rangkuti, 2015). Berikut rumus korelasi *product moment*:

$$r_{xy} = \frac{N(XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi *product moment*

$N$  = Jumlah sampel

$X$  = Variabel bebas

$Y$  = Variabel terikat

Teknik analisis menggunakan program aplikasi SPSS versi 24. Dengan kriteria:

- a. Jika nilai  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- b. Jika nilai  $p > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Selanjutnya melakukan uji hipotesis dengan teknik analisis korelasi ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{x_1x_2y} = \sqrt{\frac{r_{x_1y}^2 + r_{x_2y}^2 - (r_{x_1y})(r_{x_2y})(r_{x_1x_2})}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan:

$R_{x_1x_2y}$  = Koefisien korelasi ganda antar variabel  $x_1$  dan  $x_2$  secara bersama-sama dengan variabel  $y$

$r_{x_1y}$  = Koefisien korelasi  $x_1$  terhadap  $y$

$r_{x_2y}$  = Koefisien korelasi  $x_2$  terhadap  $y$

$r_{x_1x_2}$  = Koefisien korelasi  $x_1$  terhadap  $x_2$

Hipotesis statistik:

$r = 0$

$r \neq 0$

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- H<sub>a1</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>o1</sub> : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>a2</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>o2</sub> : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>a3</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *self-efficacy* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>o3</sub> : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *self-efficacy* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>a4</sub> : Ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- H<sub>o4</sub> : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 127 atlet yang seluruhnya merupakan atlet di PPOPM Kabupaten Bogor dengan rentang usia dari 12 hingga 17 tahun. Peneliti mengambil seluruh atlet yang ada di PPOPM Kabupaten Bogor dikarenakan tidak ada kriteria khusus bagi subjek penelitian. Berikut akan dibahas mengenai gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, dan cabang olahraga.

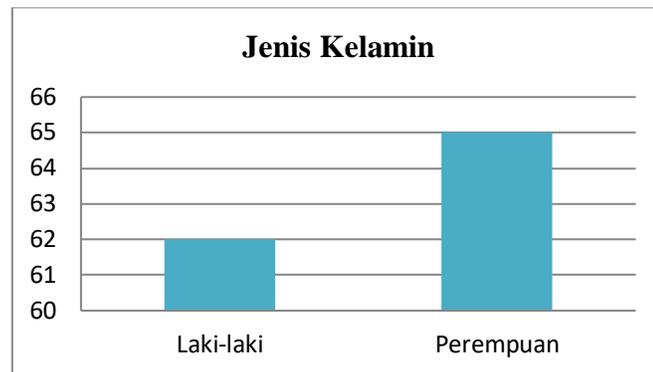
##### 4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut adalah gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel 4.1:

**Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
1	Laki-laki	62	48,8%
2	Perempuan	65	51,2%
	<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa subjek berjenis kelamin perempuan lebih banyak dengan jumlah 65 orang (51,2%), sedangkan subjek laki-laki berjumlah 62 orang (48,8%). Sebaran data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada grafik 4.1:



**Grafik 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

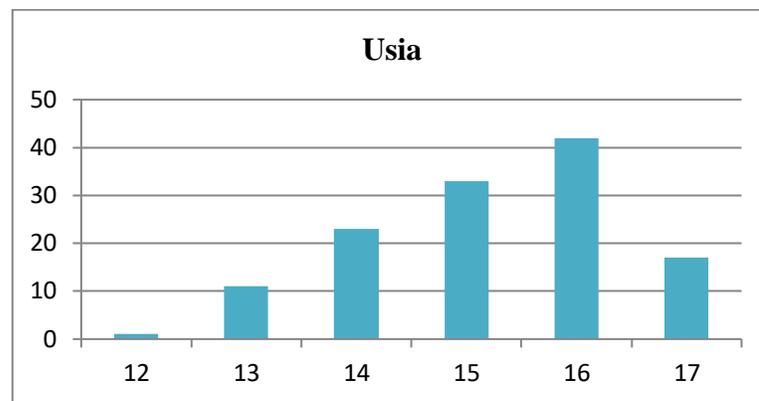
#### 4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Berikut adalah gambaran subjek penelitian berdasarkan usia yang dapat dilihat pada tabel 4.2:

**Tabel 4.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia**

No	Usia	Jumlah	Presentase (%)
1	12	1	0,8%
2	13	11	8,7%
3	14	23	18,1%
4	15	33	26,0%
5	16	42	33,1%
6	17	17	13,4%
<b>Total</b>		<b>127</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang berusia 16 tahun menduduki jumlah terbanyak yaitu 42 orang (33,1%). Selanjutnya 15 tahun sebanyak 33 orang (26,0%), 14 tahun sebanyak 23 orang (18,1%), 17 tahun sebanyak 17 orang (13,4%), 13 tahun sebanyak 11 orang (8,7%), dan jumlah subjek penelitian paling sedikit berusia 12 tahun yaitu sebanyak 1 orang (0,8%). Sebaran data subjek penelitian berdasarkan usia dapat dilihat juga pada grafik 4.2:



**Grafik 4.2** Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

## **4.2 Prosedur Penelitian**

Serangkaian prosedur penelitian yang dilakukan pada penelitian ini terdapat dua bagian, yaitu persiapan penelitian dan pelaksanaan penelitian.

### **4.2.1 Persiapan Penelitian**

Ide penelitian ini berawal dari ketertarikan peneliti pada fenomena yang terjadi saat peneliti melakukan praktik kerja di PPOPM Kabupaten Bogor, khususnya fenomena pada atlet. Para atlet di PPOPM Kabupaten Bogor memiliki tujuan yang sama, yaitu meraih prestasi dan gelar juara. Namun, disamping menginginkan prestasi

yang baik, para atlet juga memiliki beberapa hambatan yang mempengaruhi performa mereka.

Atlet PPOPM Kabupaten Bogor dituntut harus berprestasi dan memperoleh medali emas pada saat kejuaraan nasional, apabila mereka tidak mengalami perkembangan yang signifikan, mereka dapat didegradasi atau diberhentikan dari PPOPM. Selain itu, mereka juga diwajibkan untuk tinggal di wisma atlet dan berada jauh dari keluarga. Dengan mereka tinggal di asrama, tentunya ada peraturan dan kewajiban yang harus mereka jalani, hukuman pun mereka dapati jika ada yang melakukan pelanggaran. Hal ini dianggap oleh atlet menjadi hambatan bagi performa mereka.

Peneliti melakukan wawancara dengan atlet di PPOPM Kabupaten Bogor, lalu berkonsultasi dengan dosen pembimbing mengenai fenomena sekaligus menentukan variabel yang tepat, yaitu variabel *homesickness* ( $X_1$ ), *self-efficacy* ( $X_2$ ) dan *peak performance* (Y). Setelah judul penelitian ini disetujui, peneliti mencari referensi jurnal penelitian dan buku yang berkaitan dengan variabel serta alat ukur yang akan digunakan. Untuk mengukur variabel *homesickness*, peneliti menggunakan teori yang dipaparkan oleh John Archer, Jane Ireland, Su-Ling Smos, Helen Broad, dan Lisa Currid dan instrumen yang dikembangkannya yaitu *Homesickness Questionnaire* (HQ). HQ adalah kuesioner berbahasa Inggris, peneliti melakukan *translate* ke Bahasa Indonesia dengan menggunakan jasa penerjemah. Untuk variabel *self-efficacy* peneliti menggunakan teori Bandura dan menggunakan skala *self-efficacy* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Maharani Citra Aulia, sehingga peneliti mengadaptasi instrumen yang diadaptasi oleh Maharani Citra Aulia. Sedangkan variabel *peak performance* peneliti menggunakan teori dari Garfield & Bennett (dalam Satiadarma, 2000). Instrumen *peak performance* dikembangkan oleh Imam Fakhurri, peneliti mengadaptasi skala *peak performance* dari Imam Fakhurri.

Sebelum dilakukan uji coba, peneliti melakukan *expert judgement* pada ketiga instrumen dan diminta untuk menambah aitem pada instrumen *self-efficacy* dan *peak*

*performance*. Setelah dilakukan *expert judgement* dengan dosen pembimbing dan dosen psikologi UNJ lainnya, peneliti melakukan uji coba yang berlangsung selama dua hari kepada 60 atlet yang memiliki kesamaan kriteria dengan subjek penelitian. Data hasil uji coba kemudian dianalisis untuk memperoleh nilai validitas dan reliabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 24. Terdapat 13 butir yang gugur pada instrumen *homesickness*, 12 butir gugur pada instrumen *self-efficacy*, dan 7 butir pada instrumen *peak performance*.

#### **4.2.2 Pelaksanaan Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian data final peneliti sudah membuat surat izin dari fakultas untuk melakukan penelitian di PPOPM Kabupaten Bogor. Setelah menerima telepon dari pihak PPOPM Kabupaten Bogor dan diizinkan untuk melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan *booklet* instrumen penelitian final. Jumlah aitem akhir yang akan disebarkan adalah 20 butir *Homesickness Questionnaire*, 33 butir skala *self-efficacy*, dan 36 butir *peak performance scale*. Proses pengambilan data berlangsung selama lima hari dengan memberikan *booklet* kepada atlet PPOPM secara bertahap mengikuti jadwal mereka yang sudah disepakati sebelumnya dengan pelatih dari masing-masing cabang olahraga. Data yang sudah terkumpul kemudian dimasukkan ke Ms. Excel dan diolah dengan aplikasi SPSS versi 24.

### **4.3 Hasil Analisis Data Penelitian**

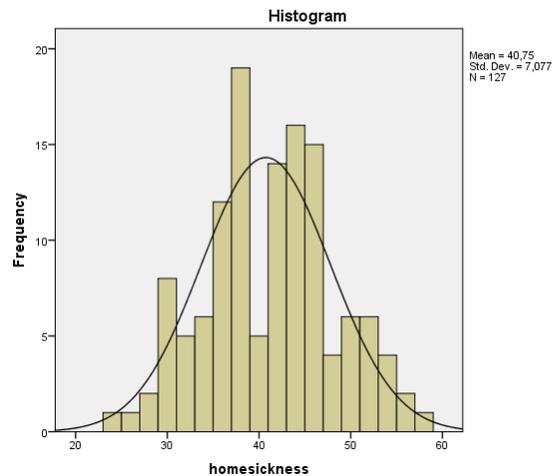
#### **4.3.1 Data Deskriptif *Homesickness***

Berdasarkan pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS versi 24, diperoleh data deskriptif variabel *homesickness* dari 127 responden sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Data Deskriptif Variabel *Homesickness***

<b>Pengukuran Statistik</b>	<b>Nilai Output</b>
Mean	40,75
Median	41,00
Modus	38
Standar Deviasi	7,077
Varians	50,079
Range	34
Skewness	0,028
Kurtosis	-0,400
Nilai Minimum	24
Nilai Maksimum	58
Sum	5175

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa variabel *homesickness* memiliki nilai rata-rata sebesar 40,75, nilai tengah 41,00, modus 38, nilai sebaran data 7,077, varians 50,079, nilai kemencengan sebesar 0,028, nilai keruncingan -0,400, jarak antara nilai terendah dan tertinggi adalah 34 yakni nilai terendah adalah 24 dan nilai tertinggi adalah 58. Total keseluruhan data adalah 5175. Grafik variabel *homesickness* dapat dilihat pada gambar 4.1:



**Gambar 4.1 Histogram dan Kurva Normal Data Deskriptif Variabel  
*Homesickness***

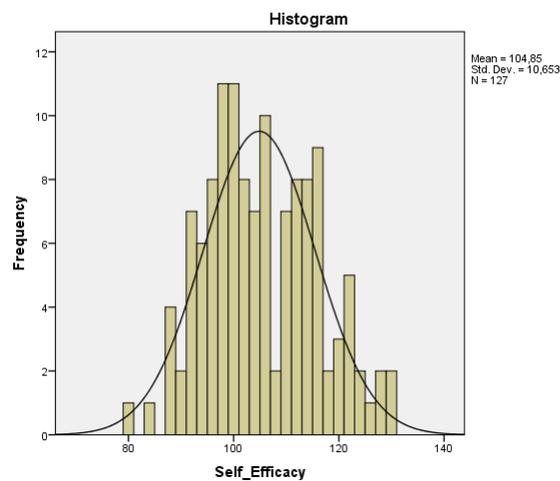
#### 4.3.2 Data Deskriptif *Self-Efficacy*

Berdasarkan pengolahan data menggunakan SPSS versi 24, diperoleh data deskriptif variabel *self-efficacy* dari 127 responden sebagai berikut:

<b>Pengukuran Statistik</b>	<b>Nilai Output</b>
Mean	104,85
Median	103,00
Modus	97
Standar Deviasi	10,653
Varians	113,493
Range	49
Skewness	0,227
Kurtosis	-0,600

Nilai Minimum	80
Nilai Maksimum	129
Sum	13316

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa variabel *self-efficacy* memiliki nilai rata-rata sebesar 104,85, nilai tengah 103,00, modus 97, nilai sebaran data 10,653, nilai fluktuasi sebesar 113,493, nilai kemencengan sebesar 0,227, nilai keruncingan -0,600, jarak antara nilai terendah dan tertinggi adalah 49 yakni nilai terendah adalah 80 dan nilai tertinggi adalah 129. Total keseluruhan data adalah 13316. Grafik variabel *self-efficacy* dapat dilihat pada gambar 4.2:



**Gambar 4.2 Histogram dan Kurva Normal Data Deskriptif Variabel *Self-Efficacy***

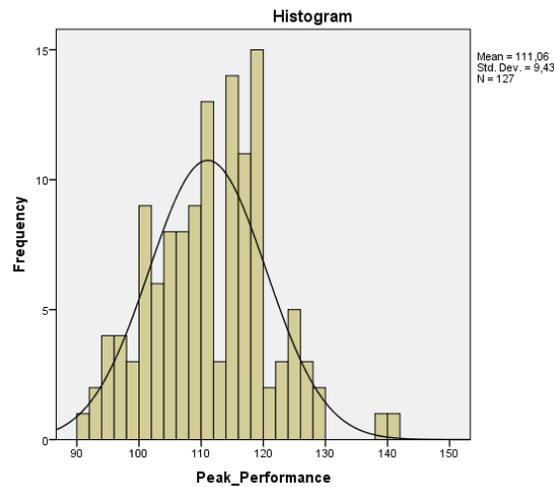
### 4.3.3 Data Deskriptif *Peak Performance*

Berdasarkan pengolahan data menggunakan SPSS versi 24, diperoleh data deskriptif variabel *peak performance* dari 127 responden sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Data Deskriptif Variabel *Peak Performance***

Pengukuran Statistik	Nilai Output
Mean	111,06
Median	111,00
Modus	114
Standar Deviasi	9,430
Varians	88,926
Range	49
Skewness	0,208
Kurtosis	0,150
Nilai Minimum	91
Nilai Maksimum	140
Sum	14104

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa variabel *peak performance* memiliki nilai rata-rata sebesar 111,06, nilai tengah 111,00, modus 114, nilai sebaran data 9,430, nilai fluktuasi sebesar 88,926, nilai kemencengan sebesar 0, 208, nilai keruncingan 0,150, jarak antara nilai terendah dan tertinggi adalah 49 yakni nilai terendah adalah 91 dan nilai tertinggi adalah 140. Total keseluruhan data adalah 14104. Grafik variabel *peak performance* dapat dilihat pada gambar 4.3:



**Gambar 4.3 Histogram dan Kurva Normal Data Deskriptif Variabel *Peak Performance***

#### 4.3.4 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan aplikasi SPSS versi 24. Data dapat dikatakan terdistribusi normal jika nilai  $p$  lebih besar dari nilai  $\alpha$  (0,05). Hasil uji normalitas pada variabel *homesickness*, *self-efficacy*, dan *peak performance* dapat dilihat pada tabel 4.7:

**Tabel 4.6 Uji Normalitas**

Variabel	P	$\alpha$	Interpretasi
<i>Peak performance</i>	0,067	0,05	Berdistribusi normal
<i>Homesickness</i>	0,052	0,05	Berdistribusi normal
<i>Self-efficacy</i>	0,187	0,05	Berdistribusi normal

Dapat dilihat pada tabel 4.7 variabel *peak performance* memperoleh nilai  $p = 0,067$ , variabel *homesickness* memperoleh nilai  $p = 0,052$ , dan variabel *self-efficacy* memperoleh nilai  $p = 0,187$ , dimana ketiga nilai  $p > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh pada ketiga variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

#### 4.3.5 Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik uji korelasi *product moment* dan korelasi berganda (*multiple correlation*) menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 24. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- $H_{a1}$  : Ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- $H_{o1}$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- $H_{a2}$  : Ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- $H_{o2}$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- $H_{a3}$  : Ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *self-efficacy* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- $H_{o3}$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dengan *self-efficacy* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor
- $H_{a4}$  : Ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor

$H_{04}$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor

Berikut adalah hasil uji hipotesis dengan korelasi *product moment* pada tabel 4.7:

**Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Product Moment***

Variabel	p	$\alpha$	r hitung	Interpretasi
<i>Homesickness – Peak Performance</i>	0,000	0,05	-0,353	Terdapat hubungan
<i>Self-efficacy – Peak Performance</i>	0,000	0,05	0,711	Terdapat hubungan
<i>Homesickness – Self-efficacy</i>	0,000	0,05	-0,552	Terdapat hubungan

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa hasil uji korelasi *product moment* antara variabel *homesickness* terhadap *peak performance* menghasilkan nilai signifikansi  $p = 0,000$ , yang artinya nilai  $p < \alpha$  (0,05) maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara *homesickness* dengan *peak performance*. Hasil uji korelasi *product moment* antara variabel *self-efficacy* terhadap *peak performance* menghasilkan nilai signifikansi  $p = 0,000$ , yang artinya nilai  $p < \alpha$  (0,05) maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *peak performance*. Dan hasil uji korelasi *product moment* antara variabel *homesickness* dengan *self-efficacy* menghasilkan nilai signifikansi  $p = 0,000$ , yang artinya nilai  $p < \alpha$  (0,05) maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara *homesickness* dengan *self-efficacy*.

Dapat diketahui bahwa koefisien korelasi (r hitung) antara *homesickness* dengan *peak performance* sebesar -0,353. Berdasarkan tabel interpretasi nilai r, koefisien korelasi = -0,353 terletak pada rentang nilai r 0,20 - 0,399 menunjukkan

bahwa terdapat hubungan negatif antara *homesickness* dengan *peak performance* dengan tingkat korelasi rendah. Sedangkan koefisien korelasi ( $r$  hitung) antara *self-efficacy* dengan *peak performance* sebesar 0,711. Berdasarkan tabel interpretasi nilai  $r$ , koefisien korelasi = 0,711 terletak pada rentang nilai  $r$  0,60 - 0,799 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *peak performance* dengan tingkat korelasi kuat. Dan koefisien korelasi antara *homesickness* dengan *self-efficacy* sebesar -0,552. Berdasarkan tabel interpretasi nilai  $r$ , koefisien korelasi = -0,552 terletak pada rentang nilai  $r$  0,40 - 0,599 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *peak performance* dengan tingkat korelasi sedang.

Setelah melakukan uji korelasi *product moment*, langkah pengujian hipotesis selanjutnya menggunakan uji korelasi ganda. Hasil uji korelasi berganda dapat dilihat pada tabel 4.10:

**Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis Korelasi Ganda**

Variabel	p	$\alpha$	R hitung	R tabel	Interpretasi
<i>Homesickness – Self-efficacy – Peak Performance</i>	0,000	0,05	0,713	0,173	Terdapat hubungan

Berdasarkan tabel 4.13 nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil uji korelasi ganda antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* sebesar  $p = 0,000$  yang artinya  $p < \alpha$  dan hasil perhitungan korelasi ganda ( $R$ ) yang diperoleh adalah sebesar 0,713 terletak pada rentang nilai  $r$  0,60 - 0,799 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* memiliki korelasi kuat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan

yang positif dan signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor.

#### 4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data secara statistik dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan yang dihasilkan oleh *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* bersifat positif, yaitu jika atlet memiliki tingkat *homesickness* dan *self-efficacy* yang tinggi maka *peak performance* pada atlet juga akan meningkat, sebaliknya jika atlet memiliki tingkat *homesickness* dan *self-efficacy* yang rendah maka *peak performance* pada atlet juga akan rendah. Besarnya koefisien korelasi ( $r = 0,713$ ) yang dihasilkan oleh perhitungan melalui SPSS menunjukkan bahwa derajat hubungan korelasi kuat antara ketiga variabel tersebut. Hal ini sesuai dengan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2015) bahwa koefisien korelasi dengan rentang 0,60-0,799 memiliki korelasi kuat.

Walaupun pada hubungan antara *homesickness* dengan *peak performance* menunjukkan terdapat hubungan yang negatif, hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Satiadarma (2006) di mana salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* adalah perasaan, emosi, pikiran, serta gairah. Atlet yang mampu mencapai performa terbaiknya ialah atlet yang mampu mengendalikan emosi dan pikiran mereka dengan baik, *homesickness* menurut teori yang dikemukakan Stroebe (dalam Yasmin dkk, 2017) mengarah pada keadaan emosional negatif yang dikarakteristikan dengan kerinduan dan pikiran tentang rumah yang diiringi dengan rasa sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Hal ini dapat diasumsikan nilai *peak performance* tinggi dapat diraih apabila nilai *homesickness* rendah.

Hasil uji korelasi berganda menunjukkan terdapat hubungan positif antara *homesickness* dan *self-efficacy* secara bersama-sama dengan *peak performance*. Berdasarkan dari hasil penelitian Shal dkk (dalam Yasmin, 2018) dan Arefi dan Jan (2016) yang mengatakan bahwa *homesickness* dengan *self-efficacy* memiliki hubungan yang negatif, yaitu apabila tingkat *homesickness* tinggi maka *self-efficacy* seseorang akan rendah, dan apabila tingkat *homesickness* rendah maka *self-efficacy* akan meningkat. Dalam hal ini sesuai, apabila *homesickness* dan *self-efficacy* secara bersama-sama memiliki hubungan positif terhadap *peak performance*. Apabila seseorang dengan tingkat *homesickness* rendah dan secara bersama-sama memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka akan menghasilkan tingkat *peak performance* yang tinggi. Dapat dilihat juga pada penelitian ini bahwa hubungan antara  $X_2 - Y$  yaitu *self-efficacy* dengan *peak performance* memiliki nilai koefisien korelasi atau keeratan hubungan lebih kuat daripada keeratan hubungan antara  $X_1 - Y$  *homesickness* dengan *peak performance* yang dikategorikan lemah berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi ( $0,711 > 0,353$ ).

Penelitian ini hanya sebatas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Penelitian ini juga tidak lepas dari kendala, keterbatasan, dan kelemahan dalam pelaksanaannya.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang dialami peneliti dalam penelitian ini, diantaranya:

- a. Sumber referensi tentang ketiga variabel ini secara bersama-sama belum banyak ditemukan, sehingga masih terbatas dalam teori.

- b. Beberapa atlet mengeluh karena jumlah butir pernyataan terlalu banyak, yaitu 89 butir pernyataan. Peneliti memberikan *reward* namun setelah atlet mengisi instrumen.

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *homesickness* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *homesickness* maka tingkat *peak performance* akan semakin rendah, dan semakin rendah tingkat *homesickness* maka akan semakin tinggi *peak performance* pada atlet.
2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah *self-efficacy* atlet maka akan semakin rendah pula *peak performancenya*, dan apabila semakin tinggi tingkat *self-efficacy* atlet maka akan semakin tinggi tingkat *peak performancenya*.
3. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah *homesickness* dan *self-efficacy* atlet secara bersama-sama maka akan semakin rendah juga *peak performancenya*, dan semakin tinggi tingkat *homesickness* dan *self-efficacy* seseorang secara bersama-sama maka semakin tinggi *peak performance*.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara *homesickness* dan *self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Karena *peak performance* merupakan salah satu bentuk dari pencapaian seorang atlet, maka penting bagi setiap atlet, pelatih, psikolog olahraga, dan orang-orang yang menekuni bidang olahraga untuk mengenal dan memahami tentang *peak performance*, *homesickness*, dan *self-efficacy*.

Hasil dari penelitian dan analisis yang telah dilakukan, penelitian ini memiliki implikasi pada pengembangan diri dan potensi atlet. Hasil dari penelitian ini seharusnya dapat ditindaklanjuti oleh pelatih, psikolog olahraga, dan atlet itu sendiri untuk memahami dengan baik tentang *peak performance*. Diharapkan dapat lebih memperhatikan faktor yang dapat menurunkan *peak performance* seseorang seperti *homesickness* dan juga melihat hal-hal apa saja yang dapat meningkatkan *peak performance* seperti *self-efficacy*.

Pada variabel *homesickness*, dapat dilihat mengenai faktor-faktor yang menjadi penyebabnya sehingga dapat dicegah atau mengetahui cara untuk menangani masalah-masalah terkait *homesickness*. Pada variabel *self-efficacy*, dapat dilihat faktor dan aspek pendukungnya sebagai acuan untuk menangani masalah-masalah yang terkait dengan *self-efficacy*.

## 5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi pihak terkait, yaitu sebagai berikut:

### 5.3.1 Bagi Atlet

Dengan didapatkannya hasil dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa untuk mencapai *peak performance* sangat penting dalam karier seorang atlet, sehingga diharapkan atlet mampu membuat strategi untuk mengatasi *homesickness*, mengenali gejala dan cara mengatasinya, atlet mampu memahami dan memiliki *self-efficacy*, dan diharapkan juga atlet mempunyai strategi untuk memahami dan mencapai *peak performance*.

### **5.3.2 Bagi PPOPM Kabupaten Bogor**

Bagi PPOPM Kabupaten Bogor diharapkan hasil dari penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi, perhatian, dan pihak PPOPM dapat memberikan penanganan lebih lanjut terkait *peak performance*, sehingga seluruh atlet di PPOPM dapat mencapai *peak performance*. Hal ini juga bertujuan agar dapat meningkatkan prestasi atlet di PPOPM Kabupaten Bogor.

### **5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan tema yang relevan, diharapkan dapat melakukan hal-hal berikut:

- a. Dapat meneliti dengan jumlah responden yang lebih besar atau atlet di daerah lain.
- b. Mengkombinasikan variabel lain yang dapat mempengaruhi *peak performance*.
- c. Kajian mengenai *homesickness* dan *self-efficacy* terhadap *peak performance* tentu belum cukup, karna itu diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik pada bahasan yang sama perlu memperhatikan aspek dan hasil penelitian yang komprehensif.

- d. Beritahukan pemberian *reward* di awal sebelum responden mengisi instrumen, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk membangun semangat responden dalam mengisi instrumen.

Dalam pengambilan data, gunakan alternatif selain dengan angket yang diisi oleh atlet, dapat pula dikombinasikan dengan angket yang diisi oleh pelatih untuk menghindari kemungkinan bias dari diri subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, LS. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Archer, J., Ireland, J., Amos, S., Board, H., & Currid, L. (1998). Derivation of a homesickness scale. *British Journal of Psychology*, 89, 205-221.
- Arefi, M., & Jan, RG. (2016, December). *Relationship between Homesickness, Self-Efficacy, and Achievement Motivation among Non-Native Students of Urmia University of Medical Sciences*. Paper presented at the conference of the IICE Dubai 2016, Dubai.
- Don't let homesickness kill your performance. (2015, Desember 4). Fit Across Cultures. Diakses dari <http://www.fitacrosscultures.com/homesickness/>
- Fakhrurri, MI. (2018). *Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Feist, J., Feist, GJ., Roberts TA. (2013). *Theories of Personality (8th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Gulo, W., (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Haq, Witsqa Maisa. (2015). *Kemandirian dan Homesickness Santri Mts Al-Fadlilayah Darussalam Kota Ciamis*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hidayat, Zarli. (2015). *Hubungan Self-Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17*

- Pekanbaru. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- MacKenzie, KL., Sullivan, PJ. (2014). The relationship between self-efficacy and performance within a continuous educational gymnastics routine. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 206–217. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2014.909511>
- Maryam, Siti. (2015). *Self-Efficacy Anak Didik Pemasarakatan di Lapas Anak Klas IIA Blitar*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Pierce, David., Popp, Nels., & Meadows, Brad. (2013). Qualitative Analysis of International Student-Athlete Perspectives on Recruitment and Transitioning into American College Sport. *The Sport Journal*. Diakses dari <https://thesportjournal.org/article/qualitative-analysis-of-international-student-athlete-perspectives-on-recruitment-and-transitioning-into-american-college-sport/>
- Prambayu, Anjasmara Nur. (2017). *Hubungan Antara Self-Efficacy dan Peak Performance pada Atlet Bulu Tangkis di Purwokerto*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo : Zifatama Publishing.
- Rangkuti, Anna Armeini. (2015). *Statistika Parametrik dan Non-Parametrik: Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.
- Rangkuti, Anna Armeini. (2017). *Statistika Inferensial untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Satiadarma, Monty P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

- Satiadarma, Monty P. (2006). *Integrasi Self-Hypnosis dan Visualisasi sebagai Faktor pada Atlet untuk Mencapai Penampilan Puncak*. Disertasi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sevilla. (2015, April 23). The Homesick Sports Stars. Vice Sports. Diakses dari [https://sports.vice.com/en\\_uk/article/bm9xam/the-homesick-sports-stars](https://sports.vice.com/en_uk/article/bm9xam/the-homesick-sports-stars)
- Singh, TD., Bhardwaj, G., & Bhardwaj, V. (2009). Effect of Self-Efficacy on the Performance of Athletes. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 5(2), 110-114.
- Stroebe, M., Vliet TV., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Taslim, Fauziah. (2017). *Hubungan Need To Belong dan Homesickness pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama di Universitas Pendidikan Indonesia*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Thurber, C. A. (1999). The phenomenology of homesickness in boys. *Journal of Abnormal Child Psychiatry*, 27, 125-139.
- Tifany, Christanti. (2014). *Hubungan Self-Efficacy dengan Tingkat Depresi pada Atlet Taekwondo Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- UPT PPOPM Kab.Bogor. (2019). *Profil UPT Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (PPOPM)*. Cibinong: Penulis.

- Utama, Aji. (2015). *Hubungan Antara Kecemasan dengan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Wenita, Rosalia. (2017). *Strategi Koping Siswa Kelas X SMA Pangudi Luhur Van Lith yang Mengalami Homesickness*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Wibowo, KA., (2017). *Pengaruh Self Control dan Motivasi Diri Terhadap Peak Performance Pemain PS.Unnes*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Williams, JM., Krane, V. (2000). Psychological characteristics of peak performance, Dalam Jean M. Williams (Eds), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (h. 147-147). Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- Yasmin, Maya. (2018). *Pengaruh Locus of Control dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Homesickness pada Remaja di Lingkungan Pesantren*. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Yasmin, Maya., Debby, Zulkarnain., Daulay, Anggraini. (2017). Gambaran Homesickness pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 12(3), 165-172.
- Yusuf, A Muri., (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana.
- Zulfa, Ika. (2015). *Pengaruh Intensitas Wiridan Terhadap Self-Efficacy Santri Mahasiswa Putri dalam Menghadapi Persoalan Kuliah dan Pesantren di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Zulkarnaen, AA., Rahmasari, Diana. (2013). Hubungan Antara Self-Efficacy dan Optimisme Dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri Aikido, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2).

**Lampiran 1. Kuesioner Uji Coba**

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_ Tahun

Jenis Kelamin : **Laki-laki / Perempuan** (*\*coret yang tidak perlu*)

Cabang Olahraga : \_\_\_\_\_

Menyatakan bahwa saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia untuk mengisi tiga jenis skala dengan benar dan sejujur-jujurnya demi kepentingan penelitian.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, \_\_\_\_\_ 2019

Responden,

(\_\_\_\_\_)

## BAGIAN I

### Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (√) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

**STS** : Sangat Tidak Sesuai

**TS** : Tidak Sesuai

**S** : Sesuai

**SS** : Sangat Sesuai

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

### Contoh :

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan			√	

**-SELAMAT MENGERJAKAN-**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menikmati setiap jalannya pertandingan				
2.	Saat bertanding tubuh saya rileks				
3.	Permainan saya tidak sesuai keinginan				
4.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
5.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
6.	Saya sulit beradaptasi dengan situasi pertandingan				
7.	Saya tetap fokus meskipun penonton ramai				
8.	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak				
9.	Saya sulit menampilkan performa terbaik				
10.	Saya merasa langsung dapat bersemangat dalam bertanding				
11.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
12.	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan				
13.	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding				
14.	Saya bisa bermain lepas saat bertanding				
15.	Saya yakin bisa memenangkan pertandingan				
16.	Teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
17.	Saya mampu bertanding dengan santai dan lepas				
18.	Saya bermain efektif dalam pertandingan				
19.	Saya tahu kapan harus bermain cepat				
20.	Saya tahu kapan harus mengatur tempo pertandingan				
21.	Saya dapat mengontrol gerakan dengan baik saat bertanding				
22.	Saya bergerak terburu-buru saat bertanding karena merasa tegang				
23.	Pergerakan yang saya lakukan efektif tanpa ada kesalahan				
24.	Saya mampu melakukan pergerakan dalam pertandingan dengan mudah				
25.	Saya merasa mampu mengeluarkan kemampuan terbaik saat menghadapi lawan manapun				

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
26.	Kemampuan saya diterima dengan baik oleh rekan tim				
27.	Saya yakin dapat mengimbangi lawan dengan baik, meskipun lawan lebih tangguh				
28.	Saya berpikir bisa memenangkan pertandingan siapapun lawannya				
29.	Saat di lokasi pertandingan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
30.	Saya merasa fisik dan psikis berjalan bersinergi saat pertandingan				
31.	Saya merasa kesulitan mengatur pergerakan yang sesuai dengan kebutuhan saat pertandingan				
32.	Saya melakukan pemanasan dengan benar, agar siap dalam pertandingan				
33.	Saya bosan mengikuti latihan terus-menerus				
34.	Saya mengeluarkan segenap kemampuan dalam pertandingan				
35.	Saya sulit memahami arahan pelatih dari luar lapangan				
36.	Saya mengenali kelebihan saya dalam bertanding				
37.	Saya merasa menggunakan kelebihan saya dengan baik dalam pertandingan				
38.	Saya merasa apa yang dilakukan saat pertandingan sudah tepat				
39.	Saya melakukan banyak kesalahan dalam pertandingan				
40.	Gerakan yang saya lakukan sulit terkontrol				
41.	Saya terbebani dengan permasalahan yang sedang saya alami, sehingga banyak melakukan kesalahan saat bertanding				
42.	Cuaca yang buruk membuat saya sulit konsentrasi				
43.	Suhu yang panas membuat penampilan saya buruk				

**-LANJUT KE BAGIAN II-**

## BAGIAN II

### Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (√) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

**STS** : Sangat Tidak Setuju

**TS** : Tidak Setuju

**S** : Setuju

**SS** : Sangat Setuju

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

**Contoh :**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya jarang memikirkan rumah				√

**-SELAMAT MENGERJAKAN-**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak bisa berhenti memikirkan rumah				
2.	Saya jarang memikirkan rumah				
3.	Ketika saya tidak memikirkan apa-apa, pikiran saya selalu kembali ke rumah				
4.	Saya sulit berkonsentrasi karena selalu memikirkan rumah				
5.	Saya hampir tidak pernah memikirkan rumah karena terlalu banyak aktivitas				
6.	Saya sangat kesal ketika memikirkan rumah				
7.	Memikirkan rumah membuat saya menangis				
8.	Saya mengunjungi rumah sesering mungkin				
9.	Saya memikirkan tentang rumah setiap minggu				
10.	Saya merasa kesal jika saya tidak dapat menghubungi rumah				
11.	Saya hampir tidak pernah memikirkan tentang rumah				
12.	Saya hampir tidak pernah mengunjungi rumah selama masa liburan				
13.	Saya bermimpi tentang rumah				
14.	Saya bermimpi tentang teman-teman saya di rumah				
15.	Saya sering bermimpi tentang keluarga saya di rumah				
16.	Saya merasa tidak bisa menetap di asrama				
17.	Saya merasa gelisah berada di asrama				
18.	Saya bisa beradaptasi di asrama dengan sangat baik				
19.	Saya sulit berkonsentrasi pada aktivitas di asrama				
20.	Saya tidak suka asrama ini				
21.	Orang-orang di asrama mengganggu saya				
22.	Orang tua saya yang mendorong saya untuk masuk ke sini				
23.	Saya sangat senang berada di asrama				
24.	Saya berharap saya tidak pernah datang ke tempat ini				
25.	Saya menyalahkan diri sendiri karena datang ke tempat ini				
26.	Hati saya terasa kosong				
27.	Saya merasa seolah sebagian diri saya ada di rumah				

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
28.	Saya mencoba membuat kamar saya persis seperti di rumah				
29.	Saya tertarik pada orang-orang yang datang dari kota asal saya				
30.	Saya mencoba untuk tidak memikirkan rumah saya				
31.	Jika saya pulang ke rumah, saya tidak ingin kembali ke asrama				
32.	Saya mencegah pulang ke rumah karena itu membuat saya kesal				
33.	Jika saya pulang pada akhir pekan, saya merasa senang dengan rencana kembali ke asrama				

**-LANJUT KE BAGIAN III-**

### BAGIAN III

#### Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (√) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

**STS** : Sangat Tidak Setuju

**TS** : Tidak Setuju

**S** : Setuju

**SS** : Sangat Setuju

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

#### Contoh :

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya sulit tidur nyenyak saat banyak masalah			√	

**-SELAMAT MENGERJAKAN-**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya yakin mampu menguasai teknik bertanding yang sulit jika saya berusaha				
2.	Saya mempunyai banyak ide untuk mengatasi kesulitan yang saya hadapi				
3.	Setiap teknik dapat saya kuasai jika saya latihan dengan sungguh-sungguh				
4.	Saya akan menggunakan seluruh kemampuan untuk memenangkan pertandingan				
5.	Saya berlatih keras untuk menguasai teknik yang sulit				
6.	Saya tetap menghadapi pertandingan meskipun lawan yang saya hadapi lebih tangguh				
7.	Sesulit apapun kondisi yang sedang saya hadapi, saya yakin dapat melewatinya				
8.	Saya yakin mampu berhasil menyelesaikan pertandingan meskipun banyak masalah yang dihadapi				
9.	Saya merasa sulit menguasai teknik bertanding di luar batas kemampuan saya				
10.	Saya ragu memenangkan pertandingan karena saya merasa lawan saya lebih tangguh				
11.	Saya merasa sulit menguasai teknik baru jika instruksi yang diberikan tidak jelas				
12.	Saya santai dengan anggapan orang lain tentang kemampuan saya				
13.	Saya merasa sulit menguasai teknik olahraga dengan baik				
14.	Saya ragu dapat memenangkan pertandingan ketika lawan yang dihadapi lebih tangguh				
15.	Saya merasa sangat lelah jika harus mengikuti latihan kemudian mengikuti aktivitas lainnya				
16.	Saya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan berbagai aktivitas				
17.	Aktivitas di asrama menambah beban untuk saya				
18.	Saya tidak yakin saya mampu mengikuti berbagai aktivitas di asrama				
19.	Saya tetap bersemangat saat latihan meskipun telah mengalami kekalahan				
20.	Saya berusaha keras untuk mencapai target yang diberikan pelatih				
21.	Kegagalan yang saya alami membuat saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
22.	Saya merasa tidak mampu mengikuti terlalu				
23.	Saya ragu dapat mempertahankan prestasi saya				
24.	Banyaknya teknik olahraga yang diberikan membuat saya kebingungan				
25.	Saya senang mempelajari teknik baru				
26.	Saya sulit tidur nyenyak saat banyak masalah				
27.	Penampilan saya tidak akan bagus jika saya tidak melakukan ritual sebelum pertandingan				
28.	Penampilan saya di pertandingan akan bagus jika keluarga saya menonton				
29.	Semakin banyak rintangan yang ada, saya semakin ragu akan kemampuan yang saya miliki				
30.	Sesulit apapun kondisi yang saya hadapi, saya yakin dapat melewatinya				
31.	Apapun yang terjadi saya siap menangani masalah yang ada				
32.	Saya gigih dalam berusaha karena saya yakin dengan kemampuan saya				
33.	Ketika saya merasa jenuh, saya enggan mengikuti kegiatan asrama				
34.	Saya mampu menjalani latihan dengan serius dalam kondisi apapun				
35.	Saya tidak pernah terlambat datang latihan				
36.	Saya mampu tetap fokus meskipun banyak gangguan				
37.	Ketika dalam kesulitan, saya berusaha mencari solusi untuk menyelesaikannya				
38.	Pengalaman yang saya miliki membuat saya yakin dalam menghadapi segala tantangan				
39.	Saya yakin pada kemampuan saya berdasarkan pengalaman yang saya punya				
40.	Jika saya gagal, saya akan kehilangan keyakinan pada diri saya				
41.	Pengalaman yang saya dapatkan menjadi pelajaran bagi saya untuk bertahan saat menghadapi kesulitan				
42.	Semakin sering mengikuti pertandingan, saya semakin yakin pada kemampuan saya				
43.	Saya malas jika dikritik pelatih saat melakukan kesalahan				

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
44.	Jika saya tidak berkonsultasi dengan pelatih sebelum pertandingan, penampilan saya akan buruk banyak kegiatan				
45.	Saya tetap yakin pada diri saya meskipun ekspresi pelatih terlihat kecewa				

**-SELESAI-**



b. Variabel *Homesickness*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	4	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	3	4	3	1	1	1		
3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	1	3	4	2	3	2	2	2		
2	4	2	2	4	2	3	2	3	3	4	4	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	4	1	2	2	2		
2	3	3	1	3	2	4	1	3	2	4	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	4	1	3	2	1	2	
4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	
3	4	3	1	3	2	4	1	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	1		
3	3	3	1	4	1	4	1	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	1	2		
2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	4	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2		
1	1	2	1	1	3	4	3	2	3	3	4	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	3	1	3	4	3	2	
2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	
2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	4	2	2	2	2	2	
3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	4	3	1	2	2	
2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	4	2	3	2	2	
2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	2	2	
3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	
2	1	2	2	1	4	3	4	1	1	1	4	1	1	3	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	4	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2		
3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	3	1	2	3	1	2	1	2	4	4	4	3	3	4	1	1	1	1	1	3	4	1	4	1	4	1	4	1	4	2	1	1	2	
2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	1	3	2	2	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	2	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	4	3	1	2	2	
3	3	4	1	3	2	4	1	2	3	3	4	3	2	4	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	4	4	2	3	1	1	3		
2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	
2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	4	4	1	3	2	2	
3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	4	2	1	1	4	1	4	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	4	1	2	1	1	2	
2	3	4	2	3	2	4	1	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	1	3	1	1	3	2	1	1	1	3	3	2	2	4	1	3	
1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	2	3	1	4	1	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3		
1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	
2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	
3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	4	3	2	3	2	2	1		
1	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	
2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	
4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	
3	4	4	2	3	2	4	4	1	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	3	2	2	3	2	4	1		
4	4	4	4	3	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	4	2	3	3	1	2
3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	
2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	
1	2	2	2	3	1	4	1	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	
1	4	1	1	2	2	3	1	2	3	3	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2	
4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	
1	4	4	2	3	1	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	
2	3	4	2	3	2	3	1	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	
2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	
1	1	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	1	1	
3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	4	2	2	2	2	
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	
3	4	2	1	3	3	2	2	4	4	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	4	1	2	3	2	2	2	
2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	
2	3	3	2	1	1	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	2	1	2	2	2	
4	4	4	4	3	1	4	1	3	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	4	2	4	3	1	2
4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	1	2	4	1	4	3	4	1	1	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	1	2	1	4	1	2	4	4	1	3	3	4	1	4	3	1	1	3	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	3	2	2	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	4	1									



## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	129,00	169,932	,498	.	,893
Item2	129,73	171,046	,354	.	,895
Item3	129,67	179,379	-,057	.	,901
Item4	129,47	170,795	,518	.	,893
Item5	129,12	169,495	,474	.	,893
Item6	129,45	170,048	,346	.	,895
Item7	129,12	173,596	,240	.	,896
Item8	129,97	167,965	,414	.	,894
Item9	129,43	165,843	,606	.	,891
Item10	129,10	172,668	,340	.	,895
Item11	129,57	169,233	,501	.	,893
Item12	129,50	167,644	,611	.	,891
Item13	129,33	172,802	,353	.	,895
Item14	129,43	169,945	,412	.	,894
Item15	128,95	170,557	,535	.	,893
Item16	128,87	172,626	,379	.	,894
Item17	129,40	167,803	,542	.	,892
Item18	129,42	169,874	,750	.	,891
Item19	129,28	169,868	,572	.	,892
Item20	129,25	173,479	,287	.	,895
Item21	129,42	168,010	,632	.	,891
Item22	129,72	165,800	,560	.	,891
Item23	130,03	174,338	,191	.	,897
Item24	129,50	168,898	,650	.	,891
Item25	129,32	168,593	,540	.	,892
Item26	129,20	170,603	,514	.	,893
Item27	129,17	168,107	,522	.	,892
Item28	129,25	171,479	,314	.	,895
Item29	129,15	172,842	,374	.	,894
Item30	129,17	172,243	,396	.	,894
Item31	129,65	168,401	,496	.	,893
Item32	128,90	170,736	,528	.	,893
Item33	129,48	175,305	,102	.	,900
Item34	129,05	171,336	,415	.	,894
Item35	129,53	171,304	,312	.	,895
Item36	129,15	169,113	,568	.	,892
Item37	129,23	170,250	,438	.	,894
Item38	129,53	171,541	,385	.	,894
Item39	129,70	169,807	,514	.	,893
Item40	130,33	188,090	-,464	.	,907
Item41	129,53	169,473	,368	.	,895
Item42	129,85	173,214	,172	.	,899
Item43	129,38	168,817	,466	.	,893

b. Variabel *Homesickness***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,811	,826	33

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	72,67	98,802	,389	.	,803
Item2	72,28	107,562	-,089	.	,820
Item3	72,43	100,318	,323	.	,805
Item4	73,02	98,017	,550	.	,798
Item5	72,57	106,656	-,038	.	,819
Item6	73,00	103,119	,213	.	,809
Item7	71,92	100,484	,355	.	,804
Item8	72,98	97,169	,433	.	,801
Item9	72,52	105,169	,056	.	,815
Item10	72,23	104,046	,127	.	,812
Item11	71,95	109,336	-,191	.	,823
Item12	71,83	106,989	-,055	.	,818
Item13	72,55	100,862	,291	.	,807
Item14	72,53	102,423	,221	.	,809
Item15	71,92	101,095	,327	.	,805
Item16	73,22	96,376	,700	.	,793
Item17	73,18	95,779	,734	.	,792
Item18	73,22	101,529	,262	.	,808
Item19	73,15	96,536	,670	.	,794
Item20	73,28	96,444	,694	.	,794
Item21	73,20	100,739	,462	.	,802
Item22	72,62	108,139	-,116	.	,824
Item23	73,25	98,326	,525	.	,799
Item24	73,13	96,355	,608	.	,795
Item25	73,20	99,959	,350	.	,804
Item26	73,12	96,037	,618	.	,794
Item27	72,57	95,945	,545	.	,796
Item28	72,23	108,995	-,152	.	,828
Item29	72,75	97,479	,399	.	,802
Item30	72,33	102,565	,203	.	,810
Item31	73,05	96,591	,561	.	,796
Item32	73,12	99,190	,404	.	,802
Item33	72,98	101,847	,323	.	,806

c. Variabel *Self-Efficacy***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,881	45

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	135,93	174,131	,300	,879
Item2	136,30	170,892	,403	,877
Item3	135,92	171,501	,418	,877
Item4	135,75	175,445	,265	,879
Item5	135,83	171,565	,437	,877
Item6	135,85	170,977	,487	,876
Item7	135,90	172,905	,515	,877
Item8	136,03	171,558	,451	,877
Item9	136,78	167,529	,541	,875
Item10	136,27	166,199	,624	,873
Item11	137,17	171,023	,361	,878
Item12	136,22	175,698	,235	,880
Item13	136,48	172,457	,347	,878
Item14	136,23	165,267	,678	,872
Item15	136,97	176,609	,104	,883
Item16	136,45	172,997	,409	,878
Item17	136,48	171,000	,374	,878
Item18	136,52	170,796	,384	,878
Item19	136,05	178,489	,043	,883
Item20	135,77	172,623	,534	,876
Item21	136,35	166,164	,549	,874
Item22	136,42	170,078	,455	,876
Item23	136,42	167,095	,589	,874
Item24	136,52	171,406	,402	,877
Item25	135,98	175,712	,261	,879
Item26	137,33	172,260	,305	,879
Item27	136,45	175,167	,166	,882
Item28	137,37	183,694	-,183	,889
Item29	136,45	173,845	,242	,880
Item30	135,97	171,490	,581	,876
Item31	136,02	173,949	,361	,878
Item32	135,98	170,390	,538	,876
Item33	136,93	173,894	,201	,882
Item34	136,27	169,046	,499	,876
Item35	136,87	173,643	,265	,880
Item36	136,40	169,736	,555	,875
Item37	135,97	173,423	,472	,877
Item38	135,98	171,203	,512	,876
Item39	135,93	173,487	,437	,877
Item40	136,38	170,444	,380	,878
Item41	135,87	172,490	,484	,877
Item42	135,90	172,159	,433	,877
Item43	137,83	182,345	-,140	,887
Item44	136,98	170,152	,368	,878
Item45	136,33	179,785	-,016	,883

#### **Lampiran 4. Kuesioner Penelitian Final**

Assalammu'alaikum, Wr,Wb.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir, saya Oktavia Arlindie mahasiswa S-1 Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan studi. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kesediaan Anda untuk membantu memberikan informasi sebagai data penelitian dalam bentuk mengisi skala.

Perlu diketahui bahwa dalam pengisian skala ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ilmiah. Oleh karena itu, Anda tidak perlu ragu untuk memberikan informasi melalui jawaban atas pernyataan yang disediakan. Pilihlah pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan dan menggambarkan kondisi diri Anda dengan jujur. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Seluruh informasi yang Anda berikan sangat membantu penyelesaian studi dan dijamin kerahasiaannya. Atas partisipasi dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, 19 Juli 2019

Peneliti

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_ Tahun

Jenis Kelamin : **Laki-laki / Perempuan** (\*coret yang tidak perlu)

No. Handphone : \_\_\_\_\_

Cabang Olahraga : \_\_\_\_\_

Menyatakan bahwa saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia untuk mengisi tiga jenis skala dengan benar dan sejujurnya demi kepentingan penelitian.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, \_\_\_\_\_ 2019

Responden,

( \_\_\_\_\_ )

## BAGIAN I

### Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* ( $\checkmark$ ) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* ( $\checkmark$ ) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

**STS** : Sangat Tidak Sesuai

**TS** : Tidak Sesuai

**S** : Sesuai

**SS** : Sangat Sesuai

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

**Contoh :**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan			$\checkmark$	

**-SELAMAT MENGERJAKAN-**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menikmati setiap jalannya pertandingan				
2.	Saat bertanding tubuh saya rileks				
3.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
4.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
5.	Saya sulit beradaptasi dengan situasi pertandingan				
6.	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak				
7.	Saya sulit menampilkan performa terbaik				
8.	Saya merasa langsung dapat bersemangat dalam bertanding				
9.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
10.	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan				
11.	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding				
12.	Saya bisa bermain lepas saat bertanding				
13.	Saya yakin bisa memenangkan pertandingan				
14.	Teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
15.	Saya mampu bertanding dengan santai dan lepas				
16.	Saya bermain efektif dalam pertandingan				
17.	Saya tahu kapan harus bermain cepat				
18.	Saya dapat mengontrol gerakan dengan baik saat bertanding				
19.	Saya bergerak terburu-buru saat bertanding karena merasa tegang				
20.	Saya mampu melakukan pergerakan dalam pertandingan dengan mudah				
21.	Saya merasa mampu mengeluarkan kemampuan terbaik saat menghadapi lawan manapun				
22.	Kemampuan saya diterima dengan baik oleh rekan tim				
23.	Saya yakin dapat mengimbangi lawan dengan baik, meskipun lawan lebih tangguh				
24.	Saya berpikir bisa memenangkan pertandingan siapapun lawannya				

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
25.	Saat di lokasi pertandingan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
26.	Saya merasa fisik dan psikis berjalan bersinergi saat pertandingan				
27.	Saya merasa kesulitan mengatur pergerakan yang sesuai dengan kebutuhan saat pertandingan				
28.	Saya melakukan pemanasan dengan benar, agar siap dalam pertandingan				
29.	Saya mengeluarkan segenap kemampuan dalam pertandingan				
30.	Saya sulit memahami arahan pelatih dari luar lapangan				
31.	Saya mengenali kelebihan saya dalam bertanding				
32.	Saya merasa menggunakan kelebihan saya dengan baik dalam pertandingan				
33.	Saya merasa apa yang dilakukan saat pertandingan sudah tepat				
34.	Saya melakukan banyak kesalahan dalam pertandingan				
35.	Saya terbebani dengan permasalahan yang sedang saya alami, sehingga banyak melakukan kesalahan saat bertanding				
36.	Suhu yang panas membuat penampilan saya buruk				

**-LANJUT KE BAGIAN II-**

## BAGIAN II

### Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (√) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

**STS** : Sangat Tidak Setuju

**TS** : Tidak Setuju

**S** : Setuju

**SS** : Sangat Setuju

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

**Contoh :**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya jarang memikirkan rumah				√

**-SELAMAT MENGERJAKAN-**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak bisa berhenti memikirkan rumah				
2.	Ketika saya tidak memikirkan apa-apa, pikiran saya selalu kembali ke rumah				
3.	Saya sulit berkonsentrasi karena selalu memikirkan rumah				
4.	Memikirkan rumah membuat saya menangis				
5.	Saya mengunjungi rumah sesering mungkin				
6.	Saya sering bermimpi tentang keluarga saya di rumah				
7.	Saya merasa tidak bisa menetap di asrama				
8.	Saya merasa gelisah berada di asrama				
9.	Saya sulit berkonsentrasi pada aktivitas di asrama				
10.	Saya tidak suka asrama ini				
11.	Orang-orang di asrama mengganggu saya				
12.	Saya sangat senang berada di asrama				
13.	Saya berharap saya tidak pernah datang ke tempat ini				
14.	Saya menyalahkan diri sendiri karena datang ke tempat ini				
15.	Hati saya terasa kosong				
16.	Saya merasa seolah sebagian diri saya ada di rumah				
17.	Saya tertarik pada orang-orang yang datang dari kota asal saya				
18.	Jika saya pulang ke rumah, saya tidak ingin kembali ke asrama				
19.	Saya mencegah pulang ke rumah karena itu membuat saya kesal				
20.	Jika saya pulang pada akhir pekan, saya merasa senang dengan rencana kembali ke asrama				

**-LANJUT KE BAGIAN III-**

### BAGIAN III

#### Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* ( $\checkmark$ ) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* ( $\checkmark$ ) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

**STS** : Sangat Tidak Setuju

**TS** : Tidak Setuju

**S** : Setuju

**SS** : Sangat Setuju

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

#### Contoh :

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya sulit tidur nyenyak saat banyak masalah			$\checkmark$	

**-SELAMAT MENGERJAKAN-**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya yakin mampu menguasai teknik bertanding yang sulit jika saya berusaha				
2.	Saya mempunyai banyak ide untuk mengatasi kesulitan yang saya hadapi				
3.	Setiap teknik dapat saya kuasai jika saya latih dengan sungguh-sungguh				
4.	Saya berlatih keras untuk menguasai teknik yang sulit				
5.	Saya tetap menghadapi pertandingan meskipun lawan yang saya hadapi lebih tangguh				
6.	Sesulit apapun kondisi yang sedang saya hadapi, saya yakin dapat melewatinya				
7.	Saya yakin mampu berhasil menyelesaikan pertandingan meskipun banyak masalah yang dihadapi				
8.	Saya merasa sulit menguasai teknik bertanding di luar batas kemampuan saya				
9.	Saya ragu memenangkan pertandingan karena saya merasa lawan saya lebih tangguh				
10.	Saya merasa sulit menguasai teknik baru jika instruksi yang diberikan tidak jelas				
11.	Saya merasa sulit menguasai teknik olahraga dengan baik				
12.	Saya ragu dapat memenangkan pertandingan ketika lawan yang dihadapi lebih tangguh				
13.	Saya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan berbagai aktivitas				
14.	Aktivitas di asrama menambah beban untuk saya				
15.	Saya tidak yakin saya mampu mengikuti berbagai aktivitas di asrama				
16.	Saya berusaha keras untuk mencapai target yang diberikan pelatih				
17.	Kegagalan yang saya alami membuat saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
18.	Saya merasa tidak mampu mengikuti terlalu banyak kegiatan				
19.	Saya ragu dapat mempertahankan prestasi saya				
20.	Banyaknya teknik olahraga yang diberikan membuat saya kebingungan				
21.	Saya sulit tidur nyenyak saat banyak masalah				

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
22.	Sesulit apapun kondisi yang saya hadapi, saya yakin dapat melewatinya				
23.	Apapun yang terjadi saya siap menangani masalah yang ada				
24.	Saya gigih dalam berusaha karena saya yakin dengan kemampuan saya				
25.	Saya mampu menjalani latihan dengan serius dalam kondisi apapun				
26.	Saya mampu tetap fokus meskipun banyak gangguan				
27.	Ketika dalam kesulitan, saya berusaha mencari solusi untuk menyelesaikannya				
28.	Pengalaman yang saya miliki membuat saya yakin dalam menghadapi segala tantangan				
29.	Saya yakin pada kemampuan saya berdasarkan pengalaman yang saya punya				
30.	Jika saya gagal, saya akan kehilangan keyakinan pada diri saya				
31.	Pengalaman yang saya dapatkan menjadi pelajaran bagi saya untuk bertahan saat menghadapi kesulitan				
32.	Semakin sering mengikuti pertandingan, saya semakin yakin pada kemampuan saya				
33.	Jika saya tidak berkonsultasi dengan pelatih sebelum pertandingan, penampilan saya akan buruk				

**-SELESAI-**

### Lampiran 5. Data Kasar Final

#### a. Variabel Peak Performance

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Total	
3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	93	
4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	115
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	109	
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	110	
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	104	
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	4	117	
3	2	2	4	3	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	1	107	
3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	111	
3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	1	3	3	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	3	3	3	2	1	96	
3	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	4	114	
4	4	2	4	4	4	4	1	2	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	124	
3	2	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	1	4	3	4	4	2	110	
4	4	3	1	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	3	3	3	4	4	125	
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	106	
3	3	3	1	3	1	2	3	2	4	3	2	4	2	3	2	3	2	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	1	2	2	4	1	2	1	96		
3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	1	4	2	2	2	4	114	
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	4	3	3	2	2	124	
3	3	2	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	3	4	118	
3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	114		
4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	1	4	3	3	3	3	118		
3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	3	4	109		
3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	119	
4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	4	3	3	3	4	123	
4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	1	3	125		
3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	129	
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	119	
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	101		
3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	1	4	2	4	4	3	105	
4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	2	1	4	3	2	2	3	111	
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	111	
3	3	2	1	4	2	1	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	1	3	3	2	3	2	2	104	
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	3	2	2	114	
3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	95	
4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	107	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	108	
3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	1	4	4	3	3	3	114	
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	1	101	
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	3	103	
3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	111	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	108
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	101	
3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	115	
3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3	3	2	4	4	116	
3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	2	4	110
4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	123	
4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	1	2	3	4	3	3	119
4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	119	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	107	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	119
4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	119	
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	4	3	109	
4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	121	
3	3	3	3	3	4	3	4																														









## Lampiran 6. Data Demografi

### a. Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	67	47,9	47,9	47,9
	Perempuan	73	52,1	52,1	100,0
Total		140	100,0	100,0	

### b. Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	,7	,7	,7
	13	11	7,9	7,9	8,6
	14	26	18,6	18,6	27,1
	15	34	24,3	24,3	51,4
	16	45	32,1	32,1	83,6
	17	23	16,4	16,4	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

## Lampiran 7. Statistik Deskriptif

### a. Variabel *Peak Performance*

Peak_Performance		
N	Valid	127
	Missing	2
Mean		111,06
Std. Error of Mean		,837
Median		111,00
Mode		114
Std. Deviation		9,430
Variance		88,926
Skewness		,208
Std. Error of Skewness		,215
Kurtosis		,150
Std. Error of Kurtosis		,427
Range		49
Minimum		91
Maximum		140
Sum		14104

### b. Variabel *Homesickness*

homesickness		
N	Valid	127
	Missing	2
Mean		40,75
Std. Error of Mean		,628
Median		41,00
Mode		38
Std. Deviation		7,077
Variance		50,079
Skewness		,028
Std. Error of Skewness		,215
Kurtosis		-,400
Std. Error of Kurtosis		,427
Range		34
Minimum		24
Maximum		58
Sum		5175

### c. Variabel *Self-Efficacy*

### Statistics

Self_Efficacy		
N	Valid	127
	Missing	2
Mean		104,85
Std. Error of Mean		,945
Median		103,00
Mode		97
Std. Deviation		10,653
Variance		113,493
Skewness		,227
Std. Error of Skewness		,215
Kurtosis		-,600
Std. Error of Kurtosis		,427
Range		49
Minimum		80
Maximum		129
Sum		13316

## Lampiran 8. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Homesicknes s	Self_Efficacy	Peak_Perfor mance
N		127	127	127
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	40,75	104,85	111,06
	Std. Deviation	7,077	10,653	9,430
Most Extreme Differences	Absolute	,076	,079	,071
	Positive	,076	,079	,066
	Negative	-,050	-,056	-,071
Test Statistic		,076	,079	,071
Asymp. Sig. (2-tailed)		,067 <sup>c</sup>	,052 <sup>c</sup>	,187 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Lampiran 9. Uji Hipotesis Korelasi *Product Moment*

### a. *Homesickness – Peak Performance*

**Correlations**

		Homesickness	Peak Performance
Homesickness	Pearson Correlation	1	-,353**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	127	127
Peak Performance	Pearson Correlation	-,353**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	127	127

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**b. Self-efficacy – Peak Performance****Correlations**

		Self Efficacy	Peak Performance
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	,711**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	127	127
Peak Performance	Pearson Correlation	,711**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	127	127

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**c. Homesickness – Self-efficacy****Correlations**

		Homesickness	Self Efficacy
Homesickness	Pearson Correlation	1	-,552**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	127	127
Self Efficacy	Pearson Correlation	-,552**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	127	127

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lampiran 10. Uji Hipotesis Korelasi Ganda**

### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Self Efficacy, Homesickness <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Peak Performance

b. All requested variables entered.

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	,713 <sup>a</sup>	,508	,500	6,669	,508	63,949	2	124	,000

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Homesickness

### Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**  
 KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan  
 Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

---

Nomor : 1593/UN39/P/FPPsi/VI/2019 26 Juni 2019  
 Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

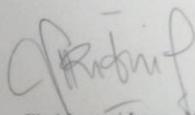
Kepada Yth.  
**Kepala UPT PPOPM Kab. Bogor**  
 Jl. Komp. Pendidikan Kaumpandak no.1  
 Karadenan, Bogor

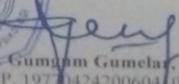
Dengan hormat, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Oktavia Arlindie  
 NIM : 1125152118  
 Prodi : Psikologi  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi  
 Untuk : penelitian Tugas Akhir

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul *"Hubungan Antara Homesickness dan Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet di UPT PPOPM Kabupaten Bogor"*. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
  
**Mira Ariyani, Ph.D**  
 NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I  
  
**Fitri Lestari Issom, M.Si**  
 NIP. 198005212008012008

Mengetahui  
 Wakil Dekan I FPPsi UNJ  
  
**Dr. Gumilang Gumelar, M.Si**  
 NIP. 197304242006041001



## Lampiran 12. Surat Keterangan dari Lembaga



**PEMERINTAH KABUPATEN BOGOR  
DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA  
UPT PENDIDIKAN DAN PELATIHAN OLAHRAGA  
PELAJAR DAN MAHASISWA**

Alamat : Jl. Komplek Pendidikan Karadenan Kec. Cibinong Kab. Bogor 16914

Cibinong, 02 Agustus 2019

Nomor : 426/230-UP T.PPOPM

Kepada

Lampiran :

Yth. Kepala Program Studi Psikologi

Perihal : Persetujuan Penelitian Skripsi

Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

di

Tempat

Menindaklanjuti surat Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Nomor : 552/KJ-P/FPPsi/IV/2017, perihal Permohonan Ijin Penelitian Skripsi atas nama :

**Nama** : Oktavia Arlindie

**No. Registrasi** : 1125152118

**Program Studi** : Psikologi

**Fakultas** : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Sehubungan dengan hal tersebut, pada dasarnya kami mengizinkan untuk yang bersangkutan melakukan pengambilan data penelitian skripsi di UPT Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar Dan Mahasiswa (PPOPM) Dispora Kabupaten Bogor dengan ketentuan :

1. Tidak mengganggu kegiatan latihan di UPT PPOPM
2. Melaporkan hasil penelitian kepada pihak UPT PPOPM

Demikian surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bedsy Arwin Rumbate, S.Psi, MM.

Nip. 1978031003

### Lampiran 13. Inform Consent

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORM CONSENT)**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Xini Kastutei  
Usia : 37  
Orang Tua/Wali dari : Fatin Al Choz

Dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan saya menandatangani dan memberikan izin anak saya untuk menjadi responden penelitian dengan judul "Hubungan antara Homestickness dan Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor".

Cibinong, 20 Agustus 2019

(.....)  
Xini K.

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORM CONSENT)**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : SANTOSO  
Usia : 42  
Orang Tua/Wali dari : NAUPAL SANDYKA

Dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan saya menandatangani dan memberikan izin anak saya untuk menjadi responden penelitian dengan judul "Hubungan antara Homestickness dan Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor".

Cibinong, 20 JULI 2019

(.....)

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORM CONSENT)**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Setyo Hartanto  
Usia : 43 th  
Orang Tua/Wali dari : Abiget Dimas P.H.

Dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan saya menandatangani dan memberikan izin anak saya untuk menjadi responden penelitian dengan judul "Hubungan antara Homestickness dan Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor".

Cibinong, 20.7 2019

(.....)  
Setyo K.

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORM CONSENT)**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : NI Wayan Suryani  
Usia : 46 th.  
Orang Tua/Wali dari : Yasmin Alpeluk Sihakpa

Dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan saya menandatangani dan memberikan izin anak saya untuk menjadi responden penelitian dengan judul "Hubungan antara Homestickness dan Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet di PPOPM Kabupaten Bogor".

Cibinong, 20 JULI 2019

(.....)  
NI Wayan Suryani

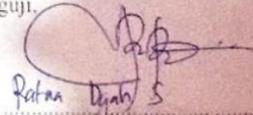
### Lampiran 14. Saran-saran Penguji

#### SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Oktaria Arlene  
 Nomor registrasi : 1125162118  
 Program Studi : ψ  
 Nama penguji : Ratna Dyah S  
 Program Studi : ψ  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	- Perbaiki sesuai dengan masukan dari bidang dan y ada di naskah!
02.	- Well done!
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 15 Agustus 2019  
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
 Penguji,

  
 Ratna Dyah S

NIP 197512162006042001

## SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : OCTAVIA ARUNDEE  
 Nomor registrasi : 1125152118  
 Program Studi : \_\_\_\_\_  
 Nama penguji : RAHMADIANTY GARZADWINA  
 Program Studi : \_\_\_\_\_  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Perbaiki sesudi naskah
02.	
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, Agustus 2019  
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
 Penguji,

  
 NIP. ....

**Lampiran 15. Expert Judgement**

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Erh, M.Si
NIP	: -
Prodi	: Psi
Pendidikan Terakhir	: S2
Bidang Keahlian :	Pl0
No. Handphone	: 0857 1035 2222

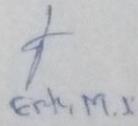
Menyatakan bahwa instrumen skala *Peak Performance*, *Homesickness Questionnaire*, dan skala *Self-Efficacy* yang telah divalidasi:

dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*)

Dengan surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih

Jakarta, 26 Juni 2019

Validator,

  
Erh, M.Si

NIP.

Lampiran 16. Dokumentasi



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Oktavia Arlindie, lahir di Bogor pada tanggal 28 Oktober 1997. Anak pertama dari empat bersaudara. Beralamat di Perumahan Pesona Laguna blok B8 no.6 RT.001/RW.020 Kel.Cilangkap, Kec. Tapos, Kota Depok. Pendidikan formal yang sudah dijalani dimulai dari TK Islam Fitria III pada tahun 2002-2003, SDN Cilangkap 1 pada tahun 2003-2009, SMPN 7 Depok pada tahun 2009-2012, SMAN 99 Jakarta pada tahun 2012-2015.

Pada tahun 2015 melalui jalur SNMPTN diterima menjadi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Pendidikan Psikologi, Program Studi Psikologi. Selama menjalani perkuliahan penulis memiliki pengalaman bekerja di PPOPM Kabupaten Bogor, pernah menjadi Volunteer dalam acara Splash Run 2016, PORDA XIII Jawa Barat 2018, Itsnot Festival 2019, dan Soundfest 2019.

Penulis dapat dihubungi melalui email: [oktaviarlindie@gmail.com](mailto:oktaviarlindie@gmail.com)