LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin Penelitian

FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA, DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
Jl. Adi Sucipto No. 145, Solo 57144, Indonesia
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 070/D/FSHS/Usahid-Ska/X/2025
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir**

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Pimpinan Asrama Pelatihan Atlet
Jln. Gagak Sipat RT. 1/RW. 4, Gagak Sipat, Ngemplak
Kab Boyolali Jawa Tengah

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan Program S-1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh Skripsi / Tugas Akhir. Dimana perlu diadakannya pengambilan data penelitian di instansi yang terkait dengan bidang keilmuan yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin bagi mahasiswa kami untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

Nama	: **FARRENTY DESFENTA PUTRI**
Nomor Induk Mahasiswa	: 2024033003
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: DINAMIKA KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BALAP SEPEDA ROAD RACE DI CLUB IBIKE MANAGEMENT
Waktu Penelitian	: 20 Oktober 2025 s/d 22 Oktober 2025

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 16 Oktober 2025
Mengetahui,
Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni

Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN. 0602058801

Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Bersamaan dengan surat ini, Kepala Pelatih *club* Ibike Managemnt menerangkan bahwa:

Nama : Farrenty Desfenta Putri

NIM : 2024033003

Jurusan : Psikologi

Universitas : Universitas Sahid Surakarta

Judul Skripsi : Dinamika Kecemasaan Kompetitif pada Atlet Balap Sepeda *Road Race* di klub Ibike Management

Telah selesai melakukan penelitian di klub Ibike Management pada:

Hari, tanggal : Rabu, 22 Oktober 2025

Tempat : pusat pelatihan dan asrama klub Ibike Management di jalan Gagaksipat, RT.1/RW.4, Gagaksipat, Ngemplak, Kab. Boyolali, Jawa Tengah.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan sebaik baiknya.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Boyolali, 22 Oktober 2025

Yang menyatakan

(IWAN SETIAWAN)

Lampiran 3. Guide Interview

Tabel 3. 1 Guide wawancara

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1.	***somatic***	Gejala fisik (jantung berdebar, keringat berlebih, ketegangan otot, mual, dsb.) dan Perubahan ekspresi tubuh	1. Apa yang anda rasakan secara fisik saat menjelang atau selama lomba? 2. Pernahkah anda mengalami gejala seperti jantung berdebar, keringat berlebih, atau ketegangan otot sebelum lomba dimulai?
2.	***Worry***	Pikiran, atau rasa khawatir gagal, takut tampil buruk, khawatir terhadap penilaian orang lain	1. Apa yang biasanya anda pikirkan menjelang atau saat perlombaan? 2. Apakah anda pernah merasa takut gagal atau tampil buruk? Bisa dijelaskan lebih lanjut? 3. Bagaimana anda menilai kemampuan diri anda sebelum bertanding?
3.	***Concentration disruption***	Sulit focus mudah teralihkan oleh lingkungan atau pikiran sendiri	1. Apakah anda pernah merasa kesulitan untuk fokus selama perlombaan? 2. Faktor apa saja yang biasanya mengganggu konsentrasi Anda saat bertanding? 3. Bagaimana anda mengatasi gangguan konsentrasi tersebut?

Lampiran 4. Guide Observasi

Tabel 3. 2 Guide Observasi

No	Aspek	Indikator	Rating scale				
			1	2	3	4	5
1.	***somatic***	Gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat, otot tegang, perut tidak nyaman) (Atlet tampak berkeringat, gelisah, atau menunjukkan ekspresi tegang sebelum/selama kompetisi)					
		Perubahan ekspresi wajah/bahasa tubuh (Atlet menunjukkan perilaku fisik seperti menggerakkan tangan, bolak balik toilet atau gelisah).					
2.	***Worry***	Kekhawatiran tentang kinerja performa (Atlet tampak sering melamun, terlihat khawatir, atau ragu saat mengambil Keputusan)					
		Evaluasi diri negatif (Atlet tampak tidak yakin saat menerima instruksi pelatih atau membandingkan dirinya dengan atlet lain)					
3.	***Concentration disruption***	Mudah dialihkan (Atlet mudah teralihkan oleh suara penonton, cuaca, atau gangguan lain selama kompetisi)					
		Sulit untuk fokus (Atlet sering kehilangan fokus saat latihan/lomba (misal: sering menoleh, terlihat bingung).					
Keterangan: 1: Sangat jarang, **2:** jarang, **3:** kadang-kadang, **4:** sering, **5:** selalu							

Lampiran 5. Lembar Konsultasi

Lampiran 5. Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama Mahasiswa : FARRENTY DESFENTA PUTRI

NIM : 2024033003

Dosen Pembimbing I : Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Program Studi : PSIKOLOGI

Judul Skripsi : DINAMIKA KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DI KLUB IBIKE MANAGEMENT

No	Hari, Tanggal	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN
1.	19 mei 2025	Pengajuan judul dan Acc	
2.	28 mei 2025	Pembahasaan bab 1, 2, 3	
3.	13 juni 2025	revisi bab I	
4.	09 juli 2025	revisi bab 2	
5.	8 Agustus 2025	revisi bab 3	
6.	25 semptember 2025	sidang proposal skripsi	
7.	15 oktober 2025	revisi bab 4 dan 5.	
8.	27. November 2025	revisi bab 5	
9.	29 Januari 2026	sidang skripsi	

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama Mahasiswa : FARRENTY DESFENTA PUTRI
NIM : 2024033003
Dosen Pembimbing II : Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi.,M.Psi,Psikolog.

Program Studi : PSIKOLOGI
Judul Skripsi : DINAMIKA KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DI KLUB IBIKE MANAGEMENT

No	Hari, Tanggal	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN
1.	11 Juni 2025	revisi bab 1, 2, 3	
2.	9 Juli 2025	revisi bab 2	
3.	6 Agustus 2025	revisi bab 2	
4.	17 September 2025	ACC sempro	
5.	19 Nov 2025	revisi bab 4	
6.	9 Des 2025	revisi bab 4	
7.	17 Des 2025	revisi bab 4 dan 5	
8.	29 Januari 2026	sidang skripsi	

Lampiran 6. Inform Consent

INFORMED CONSENT

Saya yang beertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saulina Revalia Nanda
Usia : 14 tahun
Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Farrenty Desfenta Putri
NIM : 2024033003
Judul : Dinamika Kecemasan Kompetitif pada Atlet balap sepeda *road race* di *club* Ibike Management

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Boyolali,
Yang Menyatakan

(.....Saulina Revalia N.

INFORMED CONSENT

Saya yang beertanda tangan dibawah ini:

Nama : Akila Nathifa Jaenuri

Usia : 15 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Farrenty Desfenta Putri

NIM : 2024033003

Judul : Dinamika Kecemasan Kompetitif pada Atlet balap sepeda *road race* di *club* Ibike Management

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Boyolali,
Yang Menyatakan

(Akila Nathifa J.)

INFORMED CONSENT

Saya yang beertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aideeva Muchika Putri

Usia : 14

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Farrenty Desfenta Putri

NIM : 2024033003

Judul : Dinamika Kecemasan Kompetitif pada Atlet balap sepeda *road race* di *club* Ibike Management

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Boyolali,
Yang Menyatakan

(.....)
Aideeva muchika
Putri

INFORMED CONSENT

Saya yang beertanda tangan dibawah ini:

Nama : DHIA TSABIT AZZAKKY SUTARTO

Usia : 18

Jenis kelamin : laki laki

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Farrenty Desfenta Putri

NIM : 2024033003

Judul : Dinamika Kecemasan Kompetitif pada Atlet balap sepeda *road race* di *club* Ibike Management

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Boyolali,
Yang Menyatakan

(DHIA TSABIT A.S)

INFORMED CONSENT

Saya yang beertanda tangan dibawah ini:

Nama : Deska Raya Adya

Usia : 18

Jenis kelamin : Laki-laki

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Farrenty Desfenta Putri

NIM : 2024033003

Judul : Dinamika Kecemasan Kompetitif pada Atlet balap sepeda *road race* di *club* Ibike Management

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Boyolali,
Yang Menyatakan

(.....)
Deska Raya

INFORMED CONSENT

Saya yang beertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfian Juliansyah

Usia : 18

Jenis kelamin : Pria

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Farrenty Desfenta Putri

NIM : 2024033003

Judul : Dinamika Kecemasan Kompetitif pada Atlet balap sepeda *road race* di *club* Ibike Management

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Boyolali,
Yang Menyatakan

(ALFIAN JULIANSYAH)

INFORMED CONSENT

Saya yang beertanda tangan dibawah ini:

Nama : Abid Prodipto Suordi

Usia : 16 Tahun

Jenis kelamin : Laki - Laki

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Farrenty Desfenta Putri

NIM : 2024033003

Judul : Dinamika Kecemasan Kompetitif pada Atlet balap sepeda *road race* di *club* Ibike Management

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Boyolali,
Yang Menyatakan

(Abid Prodipto S.)

Lampiran 7. Verbatim

Informan 1

Nama/inisial : Saulina Revalia Nanda (SNR)

Usia : 14 Tahun

Asal : Semarang

Lokasi wawancara : Asrama Atlet Ibike Management

Tanggal wawancara : 20 Oktober 2025

Waktu : 15.15- 15.45

No	Verbatim	Tema
1.	Iter: halo, terima kasih ya sudah mau meluangkan waktunya buat ngobrol sama saya. Jadi saya lagi melakukan penelitian untuk skripsi saya yang temanya tentang kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda.	Pembukaan
5.	Itee: iya, nggak apa-apa mba. Santai aja,	
	Iter: sebelumnya perkenalkan saya farrenty putri mahasiswa program studi psikologi dari universitas sahid Surakarta, disini saya bermasud untuk mewawancarai anda, apakah anda bersedia?	
10.	Itee: ohh iyaa gapapa mba saya bersedia	
	Iter: sebelumnya saya mau jelasin dulu ya, semua yang kamu ceritain bakal dijaga kerahasiaannya, Jadi santai aja ya, nggak ada jawaban benar ataupun salah kok.	
	Itee: Siap mba, aman.	
15.	Iter: Oke, boleh ceritain sedikit nggak, kamu udah berapa lama sih bergabung di klub iBike Management ini?	
	Itee: saya mulai bergabung di ibike management sejak 2024 awal	
	Iter: terus biasanya apa yang kamu rasakan secara fisik saat atau menjelang perlombaan dimulai?	Aspek *Somatic*
20.	Itee: biasanya sih seperti jatung berdebar lebih kencang, kaki juga gemetar atau tangan	
	Iter: terus kalo gejala itu muncul apa sih yang biasanya kamu lakuin biar tetep tenang	

25.	Itee: biasanya ya saya tarik nafas, terus minum atau cari suasana tenang yang enak dulu	
	Iter: Kalau dari sisi pikiran, biasanya apa sih yang kamu pikirkan sebelum lomba dimulai?	Aspek *worry*
30.	Itee: biasanya lebih ke gimana teknik main di lintasan dan gimana menjalankan intruksi dari pelatih soalnya pelatih tuh harapannya tinggi, pengin semua maksimal. jadi suka kepikiran.	
	Iter: terus pernah ga sih khawatir tidak bisa memenuhi harapan dari pelatih atau rekan satu team	
35.	Itee: lumayan sering khawatir seperti itu karena takut mengecewakan pelatih, dan takut hasil Latihan selama berbulan-bulan saya gagal	
	Iter: jadi hal itu yang biasanya buat kamu jadi cemas ya saat lomba	
40.	Itee: iyaa mba, apalagi kan orang tua juga selalu memberikan support jadi saya gamau hasil yang diberikan mengecewakan semua orang	
	Iter: lalu bagaimana kamu menilai kemampuan diri kamu sih dibandingkan atlet lain?	
45.	Itee: saya sih merasa bahwa setiap atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda, jadi saya tidak bisa bisa menilai diri saya lebih unggul daripada mereka semua	
	Iter: waktu lomba berlangsung, kamu pernah nggak sih kehilangan fokus di tengah lomba? Biasanya apa sih yang membuat kamu teralikan	Aspek *Concentration Disruption*
50.	Itee: biasanya seperti schedule yang tidak sesuai atau musuh yang sangat kuat itu yang membuat saya terkadang binggung diperlombaan	
	Iter: lalu apa yang lakukan supaya tetap focus dari tekanan itu semua	
55.	Itee: saya berusaha yakin dan tetap tenang dan berusaha memberikan performa yang terbaik	
	Iter: Kamu punya cara khusus nggak sih buat ngatasi rasa cemas kamu?	
60.	Itee: ya saya biasanya berusaha berfikir positif aja sih mba atau biasanya berbicara dengan pelatih, orang tua atau teman rekan 1 team saya	
	Iter: kalo kamu ingat nih ada nggak sih pengalaman lomba yang paling bikin kamu tegang banget?	

65.	Itee: saat tu saya mengikuti kejurnas track di velodrome Jakarta disitu saya cukup degdegan karena saya awalnya tidak di informasikan untuk berangkat dan tiba-tiba dinforkan berangkat dan disitu nomer lomba yang dimainkan bukan tidak sesuai dengan apa yang diberitahukan ke saya, jadi saya kurang menguasai permainan itu karena kurangnya persiapan. Dan setalah lomba itu selesai saya cukup lega karena hasilnya sesuai.	
70.	Iter: jadi setelah lomba itu selesai perasaan cemas kamu bertambah atau justru malah berkurang	
	Itee: berkurang, karena sudah mendapatkan hasil yang terbaik	
	Iter: jadi menurut kamu nih apakah kecemasaan itu selalu hal buruk atau malah bisa membantu menjadi lebih baik	
75.	Itee: tidak selalu buruk, karena kita tidak selalu bisa memprediksikan apa yang akan terjadi di lintasan	
	Iter: Wah, keren banget ceritanya. Terima kasih ya sudah mau meluangkan waktu dan sudah mau jujur dan terbuka. Jawaban kamu bakal membantu banget buat penelitian saya.	Penutupan
80.	Itee: Sama-sama mbaa, semoga skripsinya lancar ya.	
	Iter: Amin, terima kasih banyak. Semoga kamu sukses terus dan makin berprestasi.	

Informan 2

Nama/inisial : Akila Nathifa Jaenuri (ANJ)

Usia : 15 Tahun

Asal : Purwokerto

Lokasi wawancara : Asrama Atlet Ibike Management

Tanggal wawancara : 20 Oktober 2025

Waktu : 15.50 - 16.15

No	Verbatim	Tema
1.	Iter: hai, makasih ya udah mau meluangkan waktunya buat ngobrol sama aku. Perkenalkan aku farrenty putri mahasiswa psikologi universitas sahid Surakarta yang saat sedang melakukan penelitian untuk skripsi saya dengan tema kecemasaan kompetitif pada atlet balap sepeda. Jadi tujuan aku disini adalah untuk mewawancarai kamu, apakah kamu bersedia?	Pembukaan
5.	Itee: haii kak, iyaa dengan senang hati saya bersedia	
	Iter: oke jadi sebelum mulai aku mau jelasin dulu yaa, semua yang kamu ceritain nantinya bakal dijaga kerahasiaannya kok, Jadi santai aja ya, nggak ada jawaban benar ataupun salah disini, kita hanya sharing dan cerita aja	
10.	Itee: hehe iya kak siap	
	Iter: oke aku tanya nih kenapa sih kamu tertarik ke dunia balap sepeda?	
15.	Itee: karena saya merasa peminatnya atlet cewek balap sepeda sedikit	
	Iter: ohh ya, terus sejak kapan sih kamu ikut bergabung di team Ibike Management ini?	
	Itee: saya baru sih kak, aku baru mulai ikut gabung disini dari sebulan yang lalu	
20.	Iter: dari 1 bulan semenjak gabung di ibike Manangemnt sudah pernah ikut lomba atau belom?	
	Itee: sudah kak, banyak sebelumnya saya sudah tergabung di team daerah saya tapi karna saya ingin prestasi yang lebih bagus jadi saya pindah ke team ini supaya prestasinya juga lebih bagus	
25.		

	Iter: wahh keren, terus biasanya kalo lomba apa sih yang kamu rasain secara fisik saat atau menjelang perlombaan?	Aspek *somatic*
30.	Itee: ya pastinya degdegan kak, terus kakinya gemetar dan badannya lemas	
	Iter: terus kalo gejala seperti itu muncul apa yang lakukan untuk menenangkannya?	
35.	Itee: biasanya cari suasana yang enak, terus ngobrol sama pelatih, becanda sama temen gitu sih paling kak	
	Iter: emang kadang apa sih yang kamu pikirkan sebelum lomba dimulai?	Aspek *worry*
	Itee: biasanya mungkin khawatir sih kalo terjadi crash atau terjadi apa-apa	
40.	Iter: lalu kalo aku boleh tau apa sih yang buat kamu jadi cemas biasanya kalo di situasi lomba	
	Itee: mungkin tekanan dari pelatih dan orang tua sih kak	
	Iter: wahh ehehe, cukup berat yaa apa yang kamu cemasin	
45.	Iter: terus kalo boleh tau gimana sih kamu menilai kemampuan diri kamu dibandingkan atlet lain?	
	Itee: saya merasa setiap atlet memiliki keunggulannya masing-masing sih kak, jadi saya tidak bisa menilainya dan semua atlet pasti ada karakternya sendiri.	
50.	Iter: wah iyaa ya bener juga sih, terus pernah ga sih ketika lomba sedang berlangsung kamu kehilangan konsentrasi di Tengah lapangan?	Aspek *Concentration Disruption*
	Itee: iya pernah, mungkin waktu tiba-tiba teradi crash gitu terus jalanan yang tidak sesuai dan menurut saya cuaca cukup mempengaruhi	
55.	Iter: jika hal itu terjadi apa yang kamu lakuin supaya tetap tenang?	
	Itee: mungkin tetap berusaha menenangkan diri dan pasti nya bukan saya saja yang merasakan suasana disitu tetapi lawan saya yang lain juga ikut merasakannya	
. 60.	Iter: lalu, menurut kamu apa sih hal yang dapat membantu kamu agar bisa tampil maksimal meskipun kamu sedang dalam keadaan cemas?	
	Itee: pastinya dukungan dari orang terdekat saya yaitu orang tua, dan tentunya pelatih serta teman-teman saya.	

65.	Iter: waahh keren eheheh, boleh ga ceritain sedikit tentang pengalaman lomba apa sih yang menurut kamu paling menegangkan?	
	Itee: ehm, waktu itu saat kejurnas 2025 di Banyuwangi, saat itu saya merasakan degdegan karena itu pertama kali saya mengikuti event bergengsi tahunan balap sepeda. Perasaan saya takut hasilnya tidak sesuai harapan, tapi alhamdulillah saya dapat menyelesaikan dan saya berhasil mendapatkan hasil yang terbaik	
70.	Iter: lalu setelah lomba itu selesai bagaimana perasaan kamu, semakin cemas atau justru berkurang	
75.	Itee: pastinya berkurang kak, karena hasil yang saya dapatkan sangat memuaskan	
	Iter: wahh keren sekali, jadi menurut kamu kecemasaan itu selalu tentang hal buruk atau justru dapat membatu kamu tampil lebih baik	
80.	Itee: kalo cemas pastinya setiap balapan saya merasakan cemas kak, tetapi saya selalu berusaha berfikir positif karena jika sudah area lapangan semua bisa terjadi dan rencana bisa berubah.	
85.	Iter: wahh makasih banyak ya udah cerita jujur. ceritamu ini bener-bener membantu banget buat penelitian ini. Semoga nanti hasilnya bisa juga bermanfaat buat kamu dan teman-teman atlet lainnya.	Penutupan
	Itee: Sama-sama kak. Semoga sukses ya penelitiannya.	
90.	Iter: terima kasih banyak. Semoga kamu juga sukses terus dan makin berprestasi	

Informan 3

Nama/inisial : Adeeva Muchika Putri (AMP)

Usia : 14 Tahun

Asal : Lampung

Lokasi wawancara : Asrama Atlet Ibike Management

Tanggal wawancara : 20 Oktober 2025

Waktu : 16.20 - 16.45

No	Verbatim	Tema
1.	Iter: haloo, terimakasih ya sudah mau meluangkan waktunya untuk ngobrol sama saya, perkenalkan nama saya Farrenty Putri mahasiswa psikologi Universitas sahid Surakarta yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk skripsi saya dengan tema kecemasaan kompetitif atlet balap sepeda. Jadi tujuan aku disini adalah untuk mewawancarai kamu, apakah kamu bersedia?	Pembukaan
5.	Itee: halo kak, iyaa gapapa kak saya bersedia	
	Iter: okee makasih yaa, jadi sebelum kita mulai aku mau jelasin dulu yaa, semua yang kamu ceritain nantinya bakal dijaga kerahasiaannya kok, Jadi santai aja ya, nggak ada jawaban benar ataupun salah disini, kita hanya sharing dan cerita aja	
10.	Itee: okee kak hehe..	
	Iter: oke, aku boleh tau ga sih kenapa kamu bergabung di klub Ibike Manegement?	
15.	Itee: ya karna waktu itu ada event di cilacap dan ngeliat team dari ibike di solo lumayan bagus jadi tertarik bergabung di Ibike management	
	Iter: terus apa alasan kamu tertarik dengan balap sepeda road race?	
20.	Itee: waktu itu saya ngeliatnya dilapangan seru aja sih kak	
	Iter: di lampung ada komunitas balap sepeda juga? terus kenapa lebih memilih ibike?	
	Itee: ya karna waktu itu orangtua mikirnya atlet di pulau jawa lebih unggul dan kompetisi banyak di selengarakan di pulau jawa, sedangkan kalo di Sumatra jarang sekali.	
25.	Iter: jadi orang tua support dan dukung kamu ya jadi atlet	

30.	Itee: pastinya sih kak mereka juga yang selalu menyemangati saya terus	
	Iter: berarti udah sering ikut lomba ya, kalo boleh tau nih biasanya kalo mejelang lomba tuh apasih yang kamu rasain secara fisik biasanya?	Aspek *somatic*
35.	Itee: mestinya campur aduk, ada degdegannya kaki ikut lemes pokonya campur aduk kak.	
	Iter: terus kalo gejala itu muncul apa yang kamu lakukan biasanya supaya tetap tenang	
	Itee: atur nafas dan mencoba tidak memperdulikan sekitar pokoknya mencoba focus ke pertandingan.	
40.	Iter: emang kalo pertandingan biasanya apa sih yang kamu pikirkan?	Aspek *worry*
	Itee: yang dipikirkan bisa ga yah nanti podium, takut nanti mengecewakan pelatih dan orang tua takut kalo tidak sesuai apa yang diharapkan	
.		
45.	Iter: berarti hal-hal itu termasuk yang selalu bikin kamu cemas yah saat perlombaan	
	Itee: iyaa kak betul	
	Iter: terus menurut kamu bagaimana kamu menilai kemampuan diri kamu dibandingkan dengan atlet lain?	
50.	Itee: menurut saya pastinya setiap atlet memiliki karakter dan kriteria yang berbeda-beda dan begitupun di Ibike juga seperti itu, jadi saya tidak bisa menilai diri saya lebih uggul dari yang lain.	
	Iter: pernah ga sih kamu kehilangan focus ditengah pertandingan?	Aspek *Concentration Disruption*
55.	Itee: iyaa pernah misalnya waktu pertandingan kepepet lawan gitu atau misal tiba-tiba cuaca tidak stabil yang tadinya panas terus hujan jadi pengelihatnya terganggu jadi kurang focus gitu.	
60.	Iter: nah dalam situasi seperti itu biasanya apa yang kamu lakukan supaya tetap tenang?	
	Itee: tetep tenang aja si dan berusaha tetap focus supaya tidak terjadi crash di lapangan.	
65.	Iter: lalu, menurut kamu nih hal apa yang paling bisa membantu kamu agar bisa tampil maksimal meskipun sedang dalam kondisi cemas?	

	Itee: yang pastinya pelatih selalu meyakinkan kalua aku bisa dan doa dari orang tua sih kak pastinya	
70.	Iter: wah keren yah, boleh certain ga salah satu momen apa yang paling menegangkan waktu lomba yang bikin kamu cemas?	
75.	Itee: ada kak, waktu itu saat kejurnas di Banyuwangi saat itu nomer perlombaan ITT. Waktu itu saya merasa degdegan karna start sendiri-sendiri suasana nya terasa sunyi sekali hanya terdengar suara dari pantia saja. Itu pengalaman pertama sih kak jadinya terasa sangat baru dan degdegan	
	Iter: terus yang bikin kamu merasa cemas dan tegang karena?	
	Itee: karena saya merasa lawan saya lebih kuat dan pro dibandingkan saya yang baru mulai aja sih kak	
80.	Iter: terus setelah selesai pertandingan apa perasaan kamu? Semakin cemas atau berkurang?	
	Itee: pastinya berkurang kak, karena sudah podium dan hasilnya sesuai denga napa yang diharapkan pelatih	
85.	Iter: jadi menurut kamu kecemasaan itu selalu tentang hal buruk atau justru malah membantu kamu menjadi lebih baik?	
	Itee: kebanyakan pasti ke hal yang buruk ya, Cuma itu tidak selalu menjadi buruk karena kita tidak bisa memprediksikan apa yang akan terjadi.	
90.	Iter: oke terimaksih banyak atas waktu dan keterbukaanya. Cerita kamu sangat membantu penelitian saya untuk memahami atlet yang menghadapi tekanan kompetisi. semangat terus dan sukses terus ya	Penutupan
	Itee: iyaa kak terimakasih juga ya, semoga sukses dan lancer penelitiannya.	

Informan 4

Nama/inisial : Deska Raya Adya (DRA)

Usia : 18 Tahun

Asal : Boyolali

Lokasi wawancara : Asrama Atlet Ibike Management

Tanggal wawancara : 20 Oktober 2025

Waktu : 16.50 - 17.15

No	Verbatim	Tema
1.	Iter: halo rayaa, terima kasih ya sudah mau meluangkan waktunya sebentar untuk ngobrol bareng saya. Saya farrenty Putri mahasiswan psikologi universitas sahid Surakarta yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda road race, dan kamu termasuk salah satu informan yang sangat berharga bagi saya di penelitian ini. Jadi apakah kamu bersedia jika saya wawancarai?	Pembukaan
10.	Itee: wah iyaa terimakasih loh mbaa, iyaa saya siap bersedia Santai aja mbaa	
15.	Iter: okee jadi sebelum kita mulai, saya ingin menyampaikan bahwa semua informasi yang kamu berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan akademik. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, di sini saya hanya ingin mendengarkan kamu tentang pengalaman secara jujur dan santai.	
	Itee: siap mbaak aman	
	Iter: kalau boleh tau asal dari mana, dan sudah berapa lama bergabung di klub Ibike Management?	
20.	Itee: saya asal dari Boyolali dan tinggal di Ngemplak Boyolali dan Saya sudah hampir 4 tahun bergabung di klub Ibike Management.	
	Iter: boleh tau kenapa kamu tertarik menjadi atlet balap sepeda road race?	
25.	Itee: saya tertarik karena lingkungan saya juga termasuk banyak yang menyukai sepeda, khususnya bapak saya sendiri. Saya mulai tertarik itu mulai tahun 2018, dan saat mulai	

	bersama teman-teman tetangga saya, dan kini saat ini saya sudah hampir 7 tahun menjadi atlet balap sepeda.	
30.	Iter: wahh keren sekali, Berarti Raya ini salah satu atlet yang sudah tinggi ya jam terbangnya. Terus biasanya kalau pas sebelum lomba apa sih yang kamu rasain secara fisik?	Aspek *somatic*
	Itee: ya, pastinya nervous, terus kayak ya kaki dan tangan gemetar, gitulah kayak ya tiap lomba pasti nervous.	
35.	Iter: Kalau gejala seperti itu muncul biasanya apa yang kamu lakukan untuk menenangkannya?	
	Itee: setiap kayak gitu saya pasti tarik napas dan berdoa, kayak baca surat-surat pendek seperti itu sihcontohnya. Saya lakulin itu hampir setiap lomba.	
40.	Iter: Wow. Kalau boleh tau emang sebelum lomba apa yang biasanya kamu pikirin?	Aspek *worry*
	Itee: sebelum lomba yang saya pikirin ya saya gimana nanti saya harus di depan dan saya harus dapat juara satu.	
45.	Iter: Pernah enggak kamu merasa takut gagal atau khawatir tidak bisa memenuhi harapan orang tua atau pelatih atau rekan satu timmu?	
	Itee: pernah, jika saya berlatih tapi performa saya kayak tidak meningkat, terus saya masih ngestuck di performa kayak seperti itu, justru saya kayak berpikiran yang jauh yang mungkin jadi pengaruh juga.	
50.	Iter: lalu apa yang sering membuat kamu cemas biasanya saat perlombaan?	Aspek *Concentration Disruption*
	Itee: yang sering membuat saya cemas pikiran saya sendiri sebenarnya.	
55.	Iter: ketakutan seperti apa contohnya?	
	Itee: ya, takut gagal, takut misal kayak nanti udah dibiayain mama, tapi ya gagal gitu.	
	Iter: Terus gimana cara kamu menilai kemampuan diri kamu sendiri dibandingkan atlet lain atau lawanmu?	
60.	Itee: ya saya percaya diri karena saya latihan keras setiap hari dengan porsi yang cukup untuk saya, dan pastinya porsi lebih dari mereka.	
	Iter: menurut kamu, hal apa yang paling membantu kamu biar bisa tampil maksimal meskipun sedang merasa cemas?	
65.	Itee: salah satunya ya support dari orang terdekat, doa, dan saya percaya diri dengan performa saya.	

	Iter: Kalau boleh diceritakan, salah satu momen apa sih yang paling menegangkan buat kamu saat lomba?	
70.	Itee: yang paling menegangkan yaitu setiap saya menghadapi lomba ITT. ITT itu lomba individual time trial, saat itu kayak start sendiri-sendiri di ambil waktu, itu benar-benar tegang dan saya nervous kayak yang benar-benar takut, juga dag dig dug banget. Tapi setelah start, saya rileks dan fokus terhadap lombanya.	
75.	Iter: Terus setelah lomba itu selesai gimana perasaan kamu? Merasa cemas atau justru malah ada pikiran apa lain?	
	Itee: merasa cemas, soalnya juga kalau lomba kayak gitu performa saya tidak begitu bagus, jadinya saya merasa cemas kalau gagal dan juga tidak juara.	
80.	Iter: Jadi menurut kamu kecemasan itu selalu hal buruk atau kadang bisa membantu kamu malah tampil lebih baik?	
	Itee: menurut saya itu jadi hal buruk, soalnya kayak memengaruhi pikiran saya, jadinya kayak setiap sebelum lomba saya sudah berpikiran buruk, jadinya kebawa buruk waktu perlombaan.	
85.	Iter: oke terimaksih banyak atas waktu dan keterbukaanya. Cerita kamu sangat membantu penelitian saya untuk memahami atlet yang menghadapi tekanan kompetisi. semangat terus dan sukses terus ya	Penutupan
90.	Itee: iya sama-sama mbaa terimakasih Kembali	

Informan 5

Nama/inisial : Abid Pradipta Suardi (APS)

Usia : 16 Tahun

Asal : Nusa Tenggara Barat (NTB)

Lokasi wawancara : Asrama Atlet Ibike Management

Tanggal wawancara : 20 Oktober 2025

Waktu : 17.50 - 18.20

No	Verbatim	Tema
1.	Iter: halo, terima kasih ya sudah mau meluangkan waktunya sebentar untuk ngobrol bareng saya. Saya farrenty Putri mahasiswan psikologi universitas sahid Surakarta yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda road race, dan kamu termasuk salah satu informan yang sangat berharga bagi saya di penelitian ini. Jadi apakah kamu bersedia jika saya wawancarai?	Pembukaan
5.	Itee: iyaa kak siap saya bersedia	
	Iter: Sebelum kita mulai, saya ingin menyampaikan bahwa semua informasi yang kamu berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan akademik. Tidak ada jawaban benar ataupun salah. Di sini saya hanya ingin mendengarkan pengalaman kamu secara jujur dan santai.	
10.	Itee: okee siap kak	
	Iter: boleh tahu asal nya dari mana? Dan bisa diceritakan sudah berapa lama bergabung di klub Ibike Management	
15.	Itee: saya berasal dari Sumbawa Besar, Nusa Tenggara Barat, saya sudah bergabung dengan ibike selama satu setengah tahun.	
	Iter: kenapa sih tertarik dengan balap sepeda, khususnya road race?	
20.	Itee: Pengen ngebut-ngebutan di jalan sih kak pake sepeda	
	Iter: Wah! Serius? Terus kenapa tertarik di Ibike?	
25.		

30.	Itee: kalau dilihat-lihat sih kayaknya atletnya mereka sering banyak yang juara dan tempat latihannya kan di Solo enak juga, murah-murah makanannya di sini.	
	Iter: berarti sudah berapa lama ikut lomba sepeda?	
	Itee: baru 2 tahun si kak	
35.	Iter: Terus biasanya apa yang kamu rasain sih kalau mau lomba gitu? Secara fisik apa yang kamu rasain dari tubuh kamu biasanya?	Aspek *somatic*
	Itee: Kalau dulu pasti tegang gitu, pasti diare, tapi sekarang sih udah enggak, aman.	
	Iter: Karena udah sering ikut kompetisi ya?	
40.	Itee: iya, karena udah sering ikut jadinya, berani aja sih sekarang.	
	Iter: Kalau gejala itu muncul lagi, biasanya apa yang apa yang akan kamu lakukan buat nenangin diri?	
	Itee: Biasanya sih telepon orang tua, minta restu gitu buat lomba hari ini.	
45.	Iter: Terus kalau lomba gitu emang apa yang kamu pikirin biasanya?	Aspek *worry*
	Itee: gimana cara nya biar bisa jadi juara satu sih	
50.	Iter: wahh keren banget kamu, tapi pernah enggak sih kamu kepikiran takut gagal atau khawatir tidak bisa memenuhi ekspektasi pelatih dan orang tua, apalgi kan kamu jauh dari orang tua?	
	Itee: Enggak sih. Enggak pernah takut kak ya udah gas aja kalau main, percaya diri dan orang tua juga enggak pernah nuntut apa-apa soalnya.	
55.	Iter: Oh, berarti kalau main tuh selalu enjoy?	
	Itee: Enjoy. enggak pernah terbebani apa-apa.	
	Iter: wah bener-bener keren kamu, Terus pernah enggak sih kalau lomba kamu merasa cemas? Terus kenapa bisa cemas biasanya?	
60.	Itee: Biasanya kalau cemas itu paling karena telat makan aja sih kak. Kayak kemarin waktu lomba di Linggarjati itu saya baru bisa jam 8. Tidur pun malam, karena telat makan.	
65.	Iter: lalu gimana sih kamu menilai kemampuan diri kamu dibanding dengan atlet-atlet lain?	

	Itee: Saya rasa latihan saya sudah cukup dibandingkan atlet lain.	
	Iter: ketika lomba sedang berlangsung, pernah tidak kehilangan fokus?	Aspek *Concentration Disruption*
70.	Itee: Oh, enggak ada sih selalu mencoba untuk focus aja kak	
	Iter: lalu menurut kamu, apa hal yang paling membantu kamu agar bisa tampil maksimal di saat kamu sedang merasa cemas, misalnya kamu ngerasa cemas saat balapan?	
75.	Itee: ehm selalu ingat orang tua sih di rumah, sama paling ingat kata-kata dari pelatih gitu,	
	Iter: boleh diceritain, enggak sih salah satu momen apa yang bikin kamu paling menegangkan saat lomba?	
80.	Itee: waktu itu pertama kali ikut kejurnas di Batam karena sebelumnya belum pernah ikut kejurnas dan enggak nyangka, ya, ujung-ujungnya juara satu.	
	Iter: wahh hebat keren sekali, pastinya puas ya sama hasilnya, lalu mnurut kamu, kecemasan itu selalu tentang hal buruk atau kadang bisa membantu seseorang bisa tampil lebih baik?	
85.	Itee: bisa membuat tampil lebih baik sih, karena saya kayak ingat, selalu ingat orang tua gitu kalau balapan.	
	Iter: terima kasih banyak atas waktu dan keterbukaannya, Abid. Cerita kamu sangat membantu saya untuk penelitian saya. Sekali lagi, terima kasih, semoga latihan dan lombanya berjalan lancar dan semoga selalu semangat di setiap pertandingan.	Penutupan
90.	Itee: iyaa kak, sama-sama semoga sukses juga.	

Informan 6

Nama/inisial : Dhia Tsabit Azzakky Sutaryo (DTAS)

Usia : 18 Tahun

Asal : Cilacap

Lokasi wawancara : Asrama Atlet Ibike Management

Tanggal wawancara : 20 Oktober 2025

Waktu : 18.20 - 18.40

No	Verbatim	Tema
1.	Iter: halo, terima kasih ya sudah mau meluangkan waktunya sebentar untuk ngobrol bareng saya. Saya farrenty Putri mahasiswan psikologi universitas sahid Surakarta yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda road race, dan kamu termasuk salah satu informan yang sangat berharga bagi saya di penelitian ini. Jadi apakah kamu bersedia jika saya wawancarai?	Pembukaan
	Itee: iya mbaa Santai aja saya bersedia	
10.	Iter: Sebelum kita mulai, saya ingin menyampaikan bahwa semua informasi yang kamu berikan akan dirahasiakan dan akan digunakan untuk hanya untuk keperluan akademik Tidak ada jawaban benar ataupun salah. Di sini saya hanya ingin mendengarkan pengalaman kamu secara jujur dan santai. Kalau misal ada pertanyaan yang kurang nyaman, kamu boleh tidak menjawabnya	
15.	Itee: iyaa mba siap aman deh	
	Iter: Oke, biar lebih Santai bisa diceritakan apa yang membuat kamu tertarik dengan balap sepeda road race?	
20.	Itee: Karena seru dan dari kecil emang pengen ikut sepeda, terus kayak ngelihat balapan sepeda itu seru intinya	
	Iter: apa sih alasan kamu bergabung di klub ibike Management ini?	
25.	Itee: karena waktu itu menurut saya team ibike ini prestasinya cukup menguasai di Jawa Tengah, dan di lingkup nasional juga.	

30.	Iter: berarti dari kecil memang suka sepedaan atau emang pengen jadi atlet?	
	Itee: ya, dari TK sudah mulai suka sepedaan, tapi kalo mulai jadi atlet sekitar usia 10 tahun waktu kelas 4 SD.	
35.	Iter: wahh cukup lama yaa, berarti udah sering ikut lomba-lomba ya, terus biasanya kalau menjelang lomba gitu yang kamu rasain secara fisik itu apa sih?	Aspek *somatic*
	Itee: Pasti nervous dan degdegan sih	
	Iter: misalnya gejala seperti itu muncul, lalu apa yang mau lakuin biar tetep tenang?	
40.	Itee: menenangkan diri ya kayak mungkin dengerin lagu, terus ngatur nafas juga, kayak gitu.	
	Iter: Sering komunikasi sama orang tua kalau sebelum lomba?	
	Itee: sering mbaa	
45.	Iter: menurut kamu itu salah satu menenangkan atau malah bikin kamu kayak stres kalau ngobrol sama orang tua pas sebelum lomba?	
	Itee: kadang malah bikin stress sih mbaa	
50.	Iter: pernah ga sih sebelum lomba kamu takut gagal, atau khawatir enggak bisa memenuhi ekspektasi dari orang tua atau pelatih.	Aspek *worry*
	Itee: sering banget mbak, kadang suka kepikiran nanti kalo aku gagal atau kalah gimana ya, gitu sih	
	Iter: tapi gimana cara kamu mengurangi rasa cemas itu?	
55.	Itee: mungkin ngobrol sama teman, atau mungkin merasa percaya diri karena sudah latihan dengan program yang bagus tentunya, dan pola tidur yang bagus, pola makan yang bagus, dan intinya nutrisinya bagus. Tapi ada rasa cemas dan nervous itu pastinya ada sebelum lomba.	
60.	Iter: terus gimana cara kamu menilai kemampuan diri kamu dibandingkan atlet lain?	
	Itee: Pokoknya percaya diri aja kalo aku bisa gitu.	
	Iter: ketika pas lomba sedang berlangsung, biasanya apa yang buat kamu mudah kehilangan fokus?	Aspek *Concentration Disruption*
65.	Itee: mungkin kalau sudah capek gitu, jadinya kadang kan nge-blank gitu, Mbak. Kalau misalnya sudah terlalu capek.	

	Iter: terus apa yang kamu lakuin di saat kamu nge-blank itu tapi kamu harus tetep fokus di tengah balapan?	
70.	Itee: mencoba fokus lagi, dengan cara ngerubah mindset sih kayak, "Eh, aku masak nge-blank lagi," gitu. kayak langsung cari motivasi sendiri gitu, biar fokus lagi.	
	Iter: Menurut kamu hal apa yang membantu kamu agar kamu bisa tampil maksimal meskipun sedang merasa cemas?	
75.	Itee: harus percaya diri sih	
	Iter: Kalau boleh tahu, boleh diceritakan salah satu momen lomba apa yang bikin kamu merasa paling menegangkan? Terus gimana perasaan kamu setelah selesai lomba itu? Masih merasa cemas, berkurang atau malah bertambah?	
80.	Itee: Mungkin yang bikin tegang waktu itu kayak di Malaysia, itu tegang banget kayak ngelihat lawan-lawan nya badannya gede-gede banget, terus tinggi-tinggi, kayak posturnya wah, kayak lebih gede pokoknya. Terus terus aku di situ juga habis cedera, jadi mikir kayak, "Aku bisa enggak ya nanti". Tapi ternyata setelah lomba selesai ternyata aku bisa, ternyata apa yang aku pikirin enggak sesuai gitu.	
85.	Iter: Jadi menurut kamu perasaan cemas itu selalu buruk, apa kadang bisa membantu kamu tampil lebih baik?	
	Itee: enggak selalu buruk sih, kadang bisa bantu tampil lebih baik. Tergantung cara kita mengaturnya gimana	
90.	Iter: dari hasil lombamu yang kemarin itu, kamu merasa ada pelajaran enggak yang kamu ambil?	
	Itee: Ya, mungkin kayak apa intinya harus percaya diri, terus, bisa mengontrol pikiran, mungkin jangan overthinking dulu gitu ya, sebelum lomba,	
95.	Iter: Oke, terima kasih ya atas waktunya, cerita kamu sangat membantu penelitian saya untuk memahami bagaimana atlet menghadapi tekanan kompetisi. semoga latihan dan lombanya berjalan lancar dan semoga selalu semangat di setiap pertandingan.	Penutupan
	Itee: iyaa mbak terimakasih juga dan semoga sukses skripsinya.	
100.		

Informan 7

Nama/inisial : Alfian Juliansyah (AJ)

Usia : 18 Tahun

Asal : Jambi

Lokasi wawancara : Asrama Atlet Ibike Management

Tanggal wawancara : 20 Oktober 2025

Waktu : 18.40 - 19.00

No	Verbatim	Tema
1.	Iter: halo, terima kasih ya sudah mau meluangkan waktunya sebentar untuk ngobrol bareng saya. Saya farrenty Putri mahasiswan psikologi universitas sahid Surakarta yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda road race, dan kamu termasuk salah satu informan yang sangat berharga bagi saya di penelitian ini. Jadi apakah kamu bersedia jika saya wawancarai?	Pembukaan
5.	Itee: iyaa, kak boleh saya bersedia	
10.	Iter: Sebelum kita mulai, saya ingin menyampaikan bahwa semua informasi yang kamu berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan akademik. Tidak ada jawaban benar ataupun salah, di sini saya hanya ingin mendengarkan pengalaman kamu secara jujur dan santai. Kalau ada pertanyaan yang kamu rasa kurang nyaman, kamu boleh tidak menjawabnya.	
15.	Itee: okee baik siap kak	
20.	Iter: oke biar lebih santai, boleh tahu asalnya dari mana, terus kenapa kamu tertarik dengan balap sepeda khususnya nomor road race?	
	Itee: asal saya dari Jambi. Saya tertarik karena Latihan di balap sepeda road race kayak menikmati jalanan,bisa seru-seruan gitu. Pokonya terasa happy gitulah.	
25.	Iter: sudah berapa lama bergabung di klub Ibike Managemnt?	
	Itee: baru 4 bulan sih kak	
	Iter: kalau boleh tau kenapa sampai rela pindah jauh-jauh dari Jambi ke Jawa? Di Jambi memang enggak ada klub atau komunitas gitu yang membina para atlet?	
30.	Itee: Komunitas ada, tapi kalau soal latihan itu asal aja gitu.	
	Iter: Oh, berarti enggak ada klub yang membina atlet-atlet gitu ya?	

35.	Itee: engga ada, cuman kayak komunitas sepeda Santai aja.	
	Iter: selama Latihan disini, sudah pernah ikut lomba belum?	
	Itee: sudah kak	
40.	Iter: Terus biasanya kalau menjelang lomba apa yang kamu rasain secara fisik?	Aspek *somatic*
	Itee: pastinya deg-degan, terus agak cemas gitu.	
	Iter: kalau gejala itu muncul, apa yang kamu lakukan biar tetap tenang?	
45.	Itee: Kosongkan pikiran, terus tarik napas buat nenangin diri gitu.	
	Iter: emang biasanya kalau mau lomba tuh apa sih yang kamu pikirin?	Aspek *worry*
	Itee: podium sih kak	
50.	Iter: ahahah, podium? Berarti gimana caranya harus jadi juara ya.	
	Itee: iyaa kak	
	Iter: pernah enggak kamu merasa takut gagal atau takut mengecewakan pelatih atau rekan satu tim?	
55.	Itee: sering kak, kayak merasa latihan udah lumayan maksa, udah maksimal, udah nambah tapi hasilnya tidak sesuai.	
	Iter: berarti perasaan cemas itu muncul dari ketakutan diri kamu sendiri ya?	
	Itee: iyaa kak	
60.	Iter: terus bagaimana cara kamu menilai kemampuan diri kamu dibandingkan dengan atlet lain?	
	Itee: kalau membandingkan enggak bisa ya. Karena punya karakter masing-masing	
	Iter: Nah, kamu ngelihat kemampuan kamu siap enggak buat ngadepin atlet-atlet lain?	
65.	Itee: Siap banget, karena kalau enggak siap bakalan kalah.	
	Iter: terus misalnya sedang lomba nih, apa yang biasanya bikin kamu mudah kehilangan konsentrasi?	Aspek *Concentration Disruption*
	Itee: biasanya kalau kurang tidur atau kalau ada truble di sepedanya sih kak.	
70.	Iter: kalau dari lingkungan eksternalnya gitu, misalnya dari penonton pernah ganggu kamu enggak atau dari cuaca?	
	Itee: Oh, selama ini enggak sih kak, masih aman paling selalu waspada aja sih	
75.	Iter: Jadi menurut kamu, apa sih hal yang paling membantu kamu biar kamu bisa tampil maksimal meskipun sedang dalam keadaan cemas?	

80.	Itee: orang tua pasti kak dan niat untuk membanggakan pelatih, serta orang tua.	
	Iter: Boleh tahu enggak, salah satu momen lomba apa yang menurut kamu paling menegangkan? Bisa diceritakan?	
85.	Itee: waktu lomba di Bogor dan Kejurnas kemarin di Banyuwangi. Saat nomor perlombaan time trial karena kayak strart nya sendiri- sendiri gitu kan, jadinya susah buat mengandalkan diri sendiri gitu. Kayak membawa diri sendiri untuk finish agak lumayan berat. Biasanya kan kalau road race itu kan bisa ada teman-teman, jadi enggak	
90.	terlalu panik banget gitu.	
	Iter: terus setelah selesai lomba itu, perasaan kamu gimana? Perasaan cemas itu berkurang atau justru malah bertambah setelah itu?	
95.	Itee: Lumayan tenang karena sudah maksimal banget. Sudah menghabisin tenaga,	
	Iter: Hasilnya sesuai sama yang kamu inginkan?	
	Itee: iyaa	
100.	Iter: menurut kamu, kecemasan itu selalu tentang hal buruk atau malah bisa bikin seseorang bisa tampil lebih baik?	
	Itee: hal buruk, karena kalau mikirin hal buruk tuh pasti selalu enggak fokus, terus pikirannya itu amburadul gitu, kayak berantakan.	
105.	Iter: berarti perasaan cemas itu enggak baik buat diri kamu?	
	Itee: enggak baik banget karena bahaya	
110.	Iter: Oke. Gitu aja. Terima kasih waktunya ya, atas keterbukaannya juga. Dari cerita kamu bisa membantu penelitian saya untuk memahami tentang bagaimana atlet menghadapi tekanan kompetisi. Sekali lagi terima kasih, semoga latihan dan lombanya berjalan lancar dan semoga selalu semangat di setiap pertandingan.	Penutupan
	Itee:iyaa sama-sama kak, semoga lancer dan sukses penelitiannya.	

Informan 8 Pendukung (Pelatih)

Nama/inisial : Iwan Setiawan (IS)

Usia : 40 Tahun

Asal : Karanganyar

Lokasi wawancara : Asrama Atlet Ibike Management

Tanggal wawancara : 22 Oktober 2025

Waktu : 16.00- 16.40

No	Verbatim	Tema
1.	Iter: halo, selamat sore pak sebelumnya terima kasih sudah mau meluangkan waktunya sebentar untuk ngobrol bersama saya. Perkenalkan saya farrenty Putri mahasiswan psikologi universitas sahid Surakarta yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda road race, Jadi apakah bapak berkenan jika saya wawancarai?	Pembukaan
5.	Itee: ohh iyaa mba siap Santai aja yaa	
	Iter: Sebelum kita mulai, saya ingin menyampaikan bahwa semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan akademik.	
10.	Itee: iyaa mbak semoga lancar penelitiannya	
	Iter: pak boleh tau, biasanya apa Bapak lihat secara fisik dari para atlet saat menjelang atau selama lomba?	Aspek *somatic*
15.	Itee: Biasanya sebelum lomba itu mereka kelihatan tegang, Mbak. Beberapa anak sering bilang kalua degdegan padahal belum start, bahkan ada yang bilang perutnya mules. Saya lihat dari gerakan tubuh mereka juga jadi kurang rileks waktu pemanasan.	
	Iter: Apakah gejala seperti itu sering terjadi?	
20.	Itee: Hampir setiap kali ada lomba besar. apalagi atlet muda yang baru ikut event besar biasanya paling kelihatan, kalau atlet yang sudah sering ikut event, mereka lebih bisa ngontrol. Tapi tetap saja,	
25.		

30.	rasa gugup itu pasti ada. Kadang saya bisa lihat dari ekspresi wajah mereka ada yang diam terus, ada juga yang malah ngomong banyak karena berusaha menutupi rasa tegangnya.	
	Iter: Kalau dari sisi pikiran, apa yang biasanya mereka rasakan menjelang perlombaan, Pak?	Aspek *worry*
35.	Itee: Rata-rata mereka mikir soal hasil sih, mbak. Takut nggak bisa dapet podium, takut kecewain orang tua, takut gagal memenuhi target dari saya sebagai pelatih padahal saya sudah bilang ke mereka, yang terpenting usaha maksimal dulu.	
40.	Iter: jadi menurut mereka target dari pelatih salah hal yang membuat para atlet khawatir ya pak?	
	Itee: kurang lebih sepertinya iya mbak karena saya sering tanya sama mereka juga apa yang takutin	
45.	Iter: berarti mereka pernah menyampaikan tentang rasa takut dan khawatir nya itu ya pak?	
	Itee: iya, sering. ada yang bilang, “Pak, saya takut nanti pas start malah drop,” atau “takut nggak kuat di tanjakan.” Rasa takut itu kadang bikin mereka susah tidur biasanya.	
50.	Iter: kalau dari bapak sendiri bagaimana menilai kepercayaan diri mereka sebelum bertanding?	
55.	Itee; kalau menurut saya tergantung dari pengalaman mbak, yang udah sering ikut lomba biasanya lebih percaya diri, tapi yang baru bergabung kelihatan masih sering ragu. Ada yang kurang yakin sama kemampuannya, padahal waktu latihan performanya bagus banget. Tapi begitu lomba, pikirannya kemana-mana.	
60	Iter: lalu apakah bapak pernah melihat atlet yang kadang kesulitan fokus selama perlombaan?	Aspek *Concentration Disruption*
65.	Itee: iya, itu juga sering terjadi mbak. Kadang mereka terlalu fokus sama lawan, bukan ke strategi sendiri. Kalau ada penonton teriak atau ada teman jatuh, langsung kehilangan fokus. kadang cuaca juga bikin mereka jadi kurang fokus. kalau hujan, mereka jadi was-was.	
	Iter: Bagaimana biasanya bapak membantu mereka mengatasi gangguan konsentrasi seperti itu?	

70. 75.	Itee: biasanya saya ingatkan mereka buat fokus ke diri sendiri dan ke strategi tim. Saya juga biasakan briefing sebelum lomba, biar mereka tahu apa yang harus dilakukan di setiap situasi. Saya biasanya bilang, “Kalau panik, ingat tujuanmu, jangan pikirin yang lain.” biasanya bisa membantu mereka supaya lebih fokus lagi.	
	Iter: lalu secara keseluruhan, bagaimana bapak melihat pengaruh kecemasan kompettitf ini terhadap performa atlet?	
80. 85.	Itee: besar sekali pengaruhnya ya mbak. Atlet yang cemas biasanya tidak bisa tampil maksimal. mereka gampang lelah, gampang salah ambil keputusan. Tapi kalau mentalnya siap dan bisa mengontrol rasa cemas nya dengan baik bisa jadi performa yang diberikan luar biasa. Jadi menurut saya, latihan mental itu penting banget, sama pentingnya dengan latihan fisik.	
90.	Iter: Terima kasih banyak atas waktu dan keterbukaannya ya pak. Dari cerita bapak dapat membantu penelitian saya untuk memahami tentang bagaimana atlet menghadapi tekanan kompetisi. Sekali lagi terima kasih, semoga latihan dan lombanya berjalan lancar dan semoga selalu di setiap pertandingan.	Penutupan
95.	Itee: iya mbak sama-sama, semoga sukses juga ya penelitiannya. Terimakasih Kembali sudah mau membatu atlet saya dalam memahami kecemasan saat pertandingan	
	Iter: sama-sama pak	

Lampiran 8. Hasil Obsevarsi

Hasil Observasi Informan 1

Nama/inisial : Saulina Revalia Nanda (SNR)

Usia : 14 Tahun

Asal : Semarang

No	Aspek	Indikator	Rating scale				
			1	2	3	4	5
1.	***somatic***	Gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat, otot tegang, perut tidak nyaman (Atlet tampak berkeringat, gelisah, atau menunjukkan ekspresi tegang sebelum/selama kompetisi)				✓	
		Perubahan ekspresi wajah/bahasa tubuh (Atlet menunjukkan perilaku fisik seperti menggerakkan tangan, bolak balik toilet atau gelisah).			✓		
2.	***Worry***	Kekhawatiran tentang kinerja performa (Atlet tampak sering melamun, terlihat khawatir, atau ragu saat mengambil Keputusan)				✓	
		Evaluasi diri negatif (Atlet tampak tidak yakin saat menerima instruksi pelatih atau membandingkan dirinya dengan atlet lain)	✓				
3.	***Concentration disruption***	Mudah dialihkan (Atlet mudah teralihkan oleh suara penonton, cuaca, atau gangguan lain selama kompetisi)			✓		
		Sulit untuk fokus (Atlet sering kehilangan fokus saat latihan/lomba (misal: sering menoleh, terlihat bingung).	✓				
Keterangan: 1: Sangat jarang, **2:** jarang, **3:** kadang-kadang, **4:** sering, **5:** selalu							

Hasil Observasi Informan 2

Nama/inisial : Akila Nathifa Jaenuri (ANJ)

Usia : 15 Tahun

Asal : Purwokerto

No	Aspek	Indikator	Rating scale				
			1	2	3	4	5
1.	***somatic***	Gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat, otot tegang, perut tidak nyaman (Atlet tampak berkeringat, gelisah, atau menunjukkan ekspresi tegang sebelum/selama kompetisi)				✓	
		Perubahan ekspresi wajah/bahasa tubuh (Atlet menunjukkan perilaku fisik seperti menggerakkan tangan, bolak balik toilet atau gelisah).		✓			
2.	***Worry***	Kekhawatiran tentang kinerja performa (Atlet tampak sering melamun, terlihat khawatir, atau ragu saat mengambil Keputusan)				✓	
		Evaluasi diri negatif (Atlet tampak tidak yakin saat menerima instruksi pelatih atau membandingkan dirinya dengan atlet lain)	✓				
3.	***Concentration disruption***	Mudah dialihkan (Atlet mudah teralihkan oleh suara penonton, cuaca, atau gangguan lain selama kompetisi)			✓		
		Sulit untuk fokus (Atlet sering kehilangan fokus saat latihan/lomba (misal: sering menoleh, terlihat bingung).		✓			
Keterangan: 1: Sangat jarang, **2:** jarang, **3:** kadang-kadang, **4:** sering, **5:** selalu							

Hasil Observasi Informan 3

Nama/inisial : Adeeva Muchika Putri (AMP)

Usia : 14 Tahun

Asal : Lampung

No	Aspek	Indikator	Rating scale				
			1	2	3	4	5
1.	***somatic***	Gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat, otot tegang, perut tidak nyaman (Atlet tampak berkeringat, gelisah, atau menunjukkan ekspresi tegang sebelum/selama kompetisi)				✓	
		Perubahan ekspresi wajah/bahasa tubuh (Atlet menunjukkan perilaku fisik seperti menggerakkan tangan, bolak balik toilet atau gelisah).			✓		
2.	***Worry***	Kekhawatiran tentang kinerja performa (Atlet tampak sering melamun, terlihat khawatir, atau ragu saat mengambil Keputusan)				✓	
		Evaluasi diri negatif (Atlet tampak tidak yakin saat menerima instruksi pelatih atau membandingkan dirinya dengan atlet lain)		✓			
3.	***Concentration disruption***	Mudah dialihkan (Atlet mudah teralihkan oleh suara penonton, cuaca, atau gangguan lain selama kompetisi)				✓	
		Sulit untuk fokus (Atlet sering kehilangan fokus saat latihan/lomba (misal: sering menoleh, terlihat bingung).			✓		
Keterangan: 1: Sangat jarang, **2:** jarang, **3:** kadang-kadang, **4:** sering, **5:** selalu							

Hasil Observasi Informan 4

Nama/inisial : Deska Raya Adya (DRA)

Usia : 18 Tahun

Asal : Boyolali

No	Aspek	Indikator	Rating scale				
			1	2	3	4	5
1.	***somatic***	Gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat, otot tegang, perut tidak nyaman (Atlet tampak berkeringat, gelisah, atau menunjukkan ekspresi tegang sebelum/selama kompetisi)			✓		
		Perubahan ekspresi wajah/bahasa tubuh (Atlet menunjukkan perilaku fisik seperti menggerakkan tangan, bolak balik toilet atau gelisah).	✓				
2.	***Worry***	Kekhawatiran tentang kinerja performa (Atlet tampak sering melamun, terlihat khawatir, atau ragu saat mengambil Keputusan)			✓		
		Evaluasi diri negatif (Atlet tampak tidak yakin saat menerima instruksi pelatih atau membandingkan dirinya dengan atlet lain)	✓				
3.	***Concentration disruption***	Mudah dialihkan (Atlet mudah teralihkan oleh suara penonton, cuaca, atau gangguan lain selama kompetisi)		✓			
		Sulit untuk fokus (Atlet sering kehilangan fokus saat latihan/lomba (misal: sering menoleh, terlihat bingung).	✓				
Keterangan: 1: Sangat jarang, **2:** jarang, **3:** kadang-kadang, **4:** sering, **5:** selalu							

Hasil Observasi Informan 5

Nama/inisial : Abid Pradipta Suardi (APS)

Usia : 16 Tahun

Asal : Nusa Tenggara Barat (NTB)

No	Aspek	Indikator	Rating scale				
			1	2	3	4	5
1.	***somatic***	Gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat, otot tegang, perut tidak nyaman (Atlet tampak berkeringat, gelisah, atau menunjukkan ekspresi tegang sebelum/selama kompetisi)		✓			
		Perubahan ekspresi wajah/bahasa tubuh (Atlet menunjukkan perilaku fisik seperti menggerakkan tangan, bolak balik toilet atau gelisah).	✓				
2.	***Worry***	Kekhawatiran tentang kinerja performa (Atlet tampak sering melamun, terlihat khawatir, atau ragu saat mengambil Keputusan)		✓			
		Evaluasi diri negatif (Atlet tampak tidak yakin saat menerima instruksi pelatih atau membandingkan dirinya dengan atlet lain)	✓				
3.	***Concentration disruption***	Mudah dialihkan (Atlet mudah teralihkan oleh suara penonton, cuaca, atau gangguan lain selama kompetisi)	✓				
		Sulit untuk fokus (Atlet sering kehilangan fokus saat latihan/lomba (misal: sering menoleh, terlihat bingung).	✓				
Keterangan: 1: Sangat jarang, **2:** jarang, **3:** kadang-kadang, **4:** sering, **5:** selalu							

Hasil Observasi Informan 6

Nama/inisial : Dhia Tsabit Azzakky Sutaryo (DTAS)

Usia : 18 Tahun

Asal : Cilacap

No	Aspek	Indikator	Rating scale				
			1	2	3	4	5
1.	***somatic***	Gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat, otot tegang, perut tidak nyaman (Atlet tampak berkeringat, gelisah, atau menunjukkan ekspresi tegang sebelum/selama kompetisi)				✓	
		Perubahan ekspresi wajah/bahasa tubuh (Atlet menunjukkan perilaku fisik seperti menggerakkan tangan, bolak balik toilet atau gelisah).		✓			
2.	***Worry***	Kekhawatiran tentang kinerja performa (Atlet tampak sering melamun, terlihat khawatir, atau ragu saat mengambil Keputusan)			✓		
		Evaluasi diri negatif (Atlet tampak tidak yakin saat menerima instruksi pelatih atau membandingkan dirinya dengan atlet lain)		✓			
3.	***Concentration disruption***	Mudah dialihkan (Atlet mudah teralihkan oleh suara penonton, cuaca, atau gangguan lain selama kompetisi)		✓			
		Sulit untuk fokus (Atlet sering kehilangan fokus saat latihan/lomba (misal: sering menoleh, terlihat bingung).		✓			
Keterangan: 1: Sangat jarang, **2:** jarang, **3:** kadang-kadang, **4:** sering, **5:** selalu							

Hasil Observasi Informan 7

Nama/inisial : Alfian Juliansyah (AJ)

Usia : 18 Tahun

Asal : Jambi

No	Aspek	Indikator	Rating scale				
			1	2	3	4	5
1.	***somatic***	Gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat, otot tegang, perut tidak nyaman (Atlet tampak berkeringat, gelisah, atau menunjukkan ekspresi tegang sebelum/selama kompetisi)				✓	
		Perubahan ekspresi wajah/bahasa tubuh (Atlet menunjukkan perilaku fisik seperti menggerakkan tangan, bolak balik toilet atau gelisah).		✓			
2.	***Worry***	Kekhawatiran tentang kinerja performa (Atlet tampak sering melamun, terlihat khawatir, atau ragu saat mengambil Keputusan)			✓		
		Evaluasi diri negatif (Atlet tampak tidak yakin saat menerima instruksi pelatih atau membandingkan dirinya dengan atlet lain)	✓				
3.	***Concentration disruption***	Mudah dialihkan (Atlet mudah teralihkan oleh suara penonton, cuaca, atau gangguan lain selama kompetisi)	✓				
		Sulit untuk fokus (Atlet sering kehilangan fokus saat latihan/lomba (misal: sering menoleh, terlihat bingung).	✓				
Keterangan: 1: Sangat jarang, **2:** jarang, **3:** kadang-kadang, **4:** sering, **5:** selalu							

Lampiran 9. Dokumentasi Wawancara

1. wawancara dengan informan DTAS



2. wawancara dengan informan DRA



3. wawancara dengan informan SRN



4. wawancara dengan informan ANJ



5. wawancara dengan informan Pendukung IS

