

Stres Bertanding pada Atlet Renang di Kota Bandung

Hasna Zahra Rodhiyah*, Umar Yusuf Supriatna

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*hasnazr12@gmail.com, Kr_umar@yahoo.co.id

Abstract. Bandung is one of the areas that contributes many outstanding swimming athletes. However, it is not uncommon for athletes to experience psychological conditions in the process or when facing competitions, namely competition stress. Competitive stress is an imbalance between the pressure received and the ability to deal with the pressure received. To minimize perceived stress, psychological strength such as patience is needed. Patience is the ability to handle, control and direct thoughts, feelings and actions to overcome difficulties. Patience is important for achieving professional success, because it will provide the calm needed to look for opportunities and carefully consider the activities that are carried out in the right way. This research aims to examine the effect of patience on the stress of competing swimming athletes in the city of Bandung. This research design uses non-experimental causality with a quantitative approach and the number of respondents is 55 athletes. Measurement uses a patience measuring tool compiled by Yusuf, U (2021) and competition stress uses a measuring tool compiled by Nurmalita (2015) which refers to the theory of Singgih (2008: 67-68) and Husdarta (2010: 70). The data analysis technique used is multiple regression technique. The results of the research show that there is an influence of patience with an R-square gain of 20.6% on competing stress in Bandung City swimming athletes and the most influential aspect is persistence.

Keywords: *Patience, Competitive Stress, Swimming Athlete.*

Abstrak. Kota Bandung menjadi salah satu daerah yang banyak menyumbangkan atlet renang berprestasi. Namun, tak jarang dalam proses maupun ketika menghadapi pertandingan atlet mengalami kondisi psikologis yaitu stres bertanding. Stres bertanding adalah ketidakseimbangan antara tekanan yang didapatkan dengan kesanggupan untuk menghadapi tekanan yang diterima. Untuk meminimalisir stres yang dirasakan, diperlukan kekuatan psikologis seperti kesabaran. Kesabaran adalah kemampuan untuk menangani, mengendalikan, dan mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk mengatasi kesulitan. Kesabaran memiliki arti penting untuk mencapai kesuksesan profesional, karena akan memberi ketenangan yang dibutuhkan untuk mencari peluang serta mempertimbangkan secara matang tentang aktivitas yang dilakukannya dengan cara yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kesabaran terhadap stres bertanding atlet renang di Kota Bandung. Rancangan penelitian ini menggunakan kausalitas non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan jumlah responden sebanyak 55 atlet. Pengukuran menggunakan alat ukur kesabaran yang disusun oleh Yusuf, U (2021) dan stres bertanding menggunakan alat ukur yang disusun oleh Nurmalita (2015) yang mengacu pada teori Singgih (2008: 67-68) dan Husdarta (2010:70). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kesabaran dengan perolehan R-square sebesar 20.6% terhadap stres bertanding pada atlet renang Kota Bandung dan aspek yang paling berpengaruh adalah tekun.

Kata Kunci: *Sabar, Stres Bertanding, Atlet Renang.*

A. Pendahuluan

Olahraga adalah suatu aktivitas yang berhubungan dengan aktivitas tubuh, sehingga diharapkan seseorang yang melakukan olahraga dapat mempunyai tubuh yang sehat serta bugar dan dapat mengoptimalkan produktivitas kerja dalam sehari-hari (1). Dalam aktivitasnya, olahraga memiliki dua jenis yaitu olahraga rekreatif yang bertujuan sebagai ajang rekreasi atau memperoleh kesenangan, dan olahraga kompetitif atau prestasi yang menitikberatkan pada pencapaian prestasi atau ditunjukkan dengan mengikuti suatu kompetisi, menjadi juara dan mendapatkan medali (2).

Renang merupakan cabang olahraga yang masuk dalam jenis rekreatif dan kompetitif. Dikutip dari koni.or.id (3), baru – baru ini atlet renang Indonesia mencetak prestasi dengan mempersembahkan dua emas SEA Games Kamboja 2023 yang diraih oleh I Gede Siman Sudartawa di nomor 50m gaya punggung putra dan Masniari Wolf pada nomor 50m gaya punggung putri serta Felix Victor Iberle yang juga menyumbangkan emas di nomor 50m gaya dada putra. Atlet asal Kota Bandung Oza Feby juga mengharumkan nama Indonesia dengan meraih 2 perak SEA Games 2023. Dalam cabang olahraga renang, kualitas atlet dilihat dari catatan waktu yang dihasilkannya dalam kejuaraan. Jika prestasinya semakin bagus di tiap tingkat kejuaraan maka semakin besar peluang untuk bertanding di kejuaraan yang lebih tinggi. Sebaliknya, jika prestasi menurun maka atlet akan di degradasi atau dikeluarkan sehingga atlet harus berusaha untuk meningkatkan prestasinya dengan terus memperbaiki catatan waktunya. Atlet akan semakin dituntut untuk memiliki kemampuan fisik, teknik maupun psikis yang terus meningkat lebih baik dari sebelumnya. Jika atlet tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut maka ia tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya, sehingga dalam olahraga kompetitif tidak terlepas dari tekanan dan stres. Temuan dari Efendy (4) mengungkapkan bahwa tingginya tingkat stres yang dirasakan atlet menjelang perlombaan akan mempengaruhi pada penurunan hasil perlombaannya, hal ini dikarenakan kurangnya pelatihan mental. Gunarsa (5) mengatakan bahwa faktor psikologis mempengaruhi peningkatan atau penurunan prestasi atlet. Temuan lain dari Srianto (6) yang menganalisis tingkat stres atlet forki dalam menghadapi PORDA menunjukkan tingkat stres sebesar 24.40%.

Psikolog olahraga mendefinisikan stres sebagai persepsi seorang atlet mengenai ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan yang didapatkan dan kapasitas respon atlet dan sumber daya untuk memenuhi tuntutan tersebut (7). Ketegangan yang berlebihan akan mengganggu gerak dari atlet sendiri dan membuat dirinya menjadi tidak percaya diri (8). Sumber stres bisa berasal dari diri individu itu sendiri mengenai keraguan diri tentang kemampuan dirinya. Sumber lain dapat berupa lawan dalam pertandingan, tempat dan sarana perlombaan yang disediakan, bahkan dari keluarga sendiri dan masyarakat yang ada. Stres bertanding dapat terjadi kapan saja, sebelum kompetisi, selama kompetisi, dan setelah kompetisi (9). Sukadiyanto (10) mengatakan bahwa ada kecenderungan olahragawan *body contact* memiliki tingkat reaksi emosional yang lebih tinggi daripada yang *non body contact*. Hal ini dikarenakan olahraga *body contact* terjadi sentuhan fisik secara langsung, sedangkan *non body contact* tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung dengan adanya pembatas, misalnya net atau lintasan dan dalam hal ini renang termasuk ke dalam *non body contact*. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa atlet renang Kota Bandung, muncul kondisi dimana atlet merasa jenuh, lelah hingga stres yang diakibatkan dari latihan maupun ketika menghadapi dan setelah mengikuti suatu pertandingan. Atlet memiliki jadwal latihan pada pagi dan sore harinya selama kurang lebih 2-3 jam setiap latihan, dan ketika menghadapi suatu pertandingan latihan bisa lebih intens dari sebelumnya, dan biasanya latihan akan berfokus pada latihan fisik, teknik ataupun strategi. Atlet juga terkadang dihadapkan pada situasi dimana mereka mogok untuk latihan setelah mengikuti suatu pertandingan, karena hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Dalam proses mencapai prestasinya, atlet mengatakan bahwa mereka dituntut untuk terus menunjukkan performa terbaiknya dan juga dapat memecahkan *best time* yang dimilikinya.

Stres dalam bidang olahraga pada hal tertentu dibutuhkan untuk memperoleh performa yang baik dengan mendapatkan keuntungan dari kewaspadaan. Namun, jika stres yang diperoleh berlebihan hal tersebut bisa merusak performa atlet dalam olahraga. Sarafino dan Taylor (11)

mengatakan bahwa individu ketika mengalami stres, mereka akan berusaha mengembangkan perilaku *coping* tertentu untuk mengatasi stres tersebut. Bagaimana seseorang mengatasi masalah dapat positif atau negatif. Holahan dan Moos (12) mengatakan salah satu strategi coping positif adalah melakukan tindakan atau upaya untuk menghilangkan sumber stres, meminta dukungan emosional dari orang lain dan juga mendekati diri pada Tuhan (disebut sebagai *religius coping*). Turfe (13) mengatakan bahwa dalam agama Islam, setiap masalah atau kesulitan yang terjadi dalam kehidupan hendaknya dihadapi dengan kesabaran, karena sabar adalah salah satu sifat Allah.

Ditemukan penelitian mengenai sabar yang dilakukan oleh Safitri (14) dalam bidang pendidikan mengenai hubungan kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa, dengan menunjukkan bahwa kesabaran memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang menghadapi ujian. Dimana sabar dalam bidang ini dijadikan sebagai *religius coping* atau menjadi *coping* positif yang digunakan oleh mahasiswa ketika menghadapi ujian. Dalam bidang olahraga sabar dikaitkan dengan kecemasan, penelitian ini dilakukan oleh Kosasih (15) yang menunjukkan bahwa kesabaran memiliki pengaruh sebesar 64.3% terhadap kecemasan bertanding pada atlet *e-sport* dan aspek yang paling memberikan pengaruh adalah teguh dan tekun. Schnitker (16) mengemukakan bahwa kesabaran memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding melalui religiusitas intrinsik. Penelitian yang sama dilakukan oleh Zidanti (17) pada atlet taekwondo, menunjukkan hasil bahwa kesabaran berpengaruh terhadap kecemasan bertanding sebesar 61.8%.

Sabar adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dimana mereka mampu untuk mengatur, mengendalikan, membimbing (pikiran, perasaan, dan tindakan), juga mengatasi berbagai macam rintangan dan kesulitan secara komprehensif dan integrative yang berlandaskan etika dan moral (18). Dalam sabar tidak hanya mengandung makna pengendalian diri saja untuk mencapai tujuannya, tetapi terkandung pula sikap optimis, berani mengambil risiko, tidak cepat putus asa, pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan, serta terus menerus merealisasikan tujuannya. Sabar memiliki tiga konsep penting, yaitu teguh pada pendirian, tabah, dan tekun. Matthias Sutter (19) mengatakan bahwa kesabaran memiliki arti yang penting dalam mencapai kesuksesan profesional. Sabar membantu dalam kegiatan profesional dengan memberikan ketenangan untuk mencari peluang tambahan, menganalisisnya, mempertimbangkan kesalahan, dan memiliki jalan yang tepat, sehingga untuk mencapai kesuksesan perlu didahului dengan perjuangan dan kesabaran. Turfe (13) juga mengatakan bahwa orang yang rugi adalah mereka yang tidak tahu cara menghadapi masalah dengan benar, sedangkan orang yang beruntung adalah mereka yang bersabar dan tahu bagaimana menghadapi masalah dengan bijak.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesabaran pada atlet renang di Kota Bandung?
2. Bagaimana tingkat stres bertanding pada atlet renang di Kota Bandung?
3. Apakah kesabaran berpengaruh terhadap stres bertanding pada atlet renang di Kota Bandung?
4. Aspek manakah dari kesabaran yang paling berpengaruh terhadap stres bertanding pada atlet renang?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesabaran dan stres bertanding pada atlet renang Kota Bandung, pengaruh kesabaran terhadap stres bertanding pada atlet renang Kota Bandung, dan aspek dari kesabaran yang paling berpengaruh terhadap stres bertanding atlet renang.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode kausalitas non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah atlet renang di Kota Bandung. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 55 atlet yang memenuhi kriteria yang diperlukan.

Pengukuran variabel sabar menggunakan alat ukur kesabaran dari Yusuf, U [16] yang terdiri dari 24 item pernyataan. Memiliki validitas dengan rentang skor 0.5 – 0.8 dan reliabilitas

dengan skor 0.82. Sedangkan pengukuran variabel stres bertanding menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Nurmalita [8] yang mengacu pada teori Singgih [5] dan Husdarta [8] dan terdiri dari 12 item. Memiliki validitas dengan rentang skor 0.6 – 0.7 dan reliabilitas dengan skor 0.75.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, wawancara, dan studi pustaka. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier berganda.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Sabar pada Atlet Renang di Kota Bandung

Tabel 1. Hasil Uji Pengukuran Sabar

Kategorisasi	Frequency	%
Sangat Rendah	2	3.6
Rendah	4	7.3
Tinggi	31	56.4
Sangat Tinggi	18	32.7
Total	55	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 31 atlet atau sebesar 56.4% atlet renang Kota Bandung mayoritas memiliki kesabaran yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa atlet renang Kota Bandung sudah memiliki kemampuan dalam mengelola atau mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakannya serta dapat mengatasi berbagai persoalan yang ada khususnya ketika menghadapi pertandingan. Tingginya kesabaran menjadi peluang bagi atlet yang mendorongnya menuju kesuksesan, dimana hal ini ditunjukkan dengan prestasi atlet renang Kota Bandung yang sukses memenangkan banyak pertandingan salah satunya pada atlet yang peneliti wawancarai yang memenangkan pertandingan pada kejuaraan PORDA.

Gambaran Stres Bertanding pada Atlet Renang di Kota Bandung

Tabel 2. Hasil Uji Pengukuran Stres Bertanding

Kategorisasi	Frequency	%
Sangat Rendah	9	16.4
Rendah	24	43.6
Tinggi	20	36.4
Sangat Tinggi	2	3.6
Total	55	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 24 atlet atau sebesar 43.6% atlet renang Kota Bandung mayoritas memiliki stres bertanding yang rendah, sedangkan kategori tinggi sebesar 36.4%. Ini menunjukkan bahwa tingkat stres atlet renang bervariasi, ini terlihat dari perbedaan persentase yang tidak begitu besar. Suatu masalah bisa menyebabkan stres pada satu orang, namun belum tentu pada orang lain. Hal ini ditunjukkan seperti jumlah penonton yang ada untuk sebagian atlet dapat mengganggu konsentrasi dan membuat atlet stres, namun bagi atlet lain hal itu dapat memacu dirinya dan menjadi dukungan positif sehingga atlet menunjukkan penampilan terbaiknya.

Pengaruh Kesabaran terhadap Stres Bertanding pada Atlet Renang di Kota Bandung**Tabel 3.** Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.454 ^a	.206	.160	3.81951

Tabel 4. Hasil Uji t Parsial

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.097	6.024		2.672	.010
	Teguh	.142	.202	.100	.707	.483
	Tabah	-.128	.201	-.107	-.638	.527
	Tekun	.921	.288	.485	3.193	.002

Tabel 5. Hasil Tabulasi Silang Kesabaran dengan Stres Bertanding

		Stres Bertanding				Total
		Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Kesabaran	Sangat Rendah	1	1	0	0	2
	Rendah	1	2	1	0	4
	Tinggi	6	15	9	1	31
	Sangat Tinggi	1	6	10	1	18
Total		9	24	20	2	55

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai koefisien determinasi dengan melihat nilai R-square adalah sebesar 0.206, ini berarti pengaruh kesabaran terhadap stres bertanding pada atlet renang Kota Bandung sebesar 20.6% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Hasil ini masuk dalam kategori rendah namun tetap memiliki pengaruh. Hal ini didukung dengan hasil uji t parsial untuk aspek kesabaran pada tabel 4 yang menunjukkan bahwa hanya aspek tekun yang memiliki skor signifikansi 0.002 yaitu di bawah 0.05, dimana ini menandakan bahwa aspek tekun memiliki pengaruh yang paling dominan pada atlet renang. Atlet renang memerlukan sikap seperti antisipasi terhadap lawan yang lebih unggul dan atas berbagai kemungkinan yang ada, memerlukan perencanaan atau strategi yang tepat ketika menghadapi suatu pertandingan, serta harus selalu fokus untuk mengerjakan sesuatu dengan sebaik-baiknya termasuk ketika latihan, menghadapi pertandingan ataupun setelah mengikuti pertandingan. Pada atlet renang Kota Bandung, mereka mengantisipasi lawan yang akan mereka hadapi dengan melihat *best time* lawan dan menjadikan hal tersebut sebagai bekal

untuk membuat perencanaan ketika akan bertanding nanti sehingga atlet dapat fokus pada pencapaian tujuannya. Tekun akan membuat seseorang mengeluarkan segala upaya dan usahanya pada hal yang dilakukannya dan ketekunan membuat seseorang bersungguh-sungguh dalam melakukan segala sesuatu.

Atlet renang Kota Bandung memiliki kesabaran yang tinggi dan stres bertanding yang rendah, dimana hal ini terlihat pada tabel 5 dengan menunjukkan data sebanyak 15 atlet atau sebesar 48.4%. Artinya ketika atlet renang dihadapkan pada suatu stressor atau tuntutan dari lingkungannya, atlet mampu untuk mengendalikan dan mengarahkan pikiran, perasaan serta tindakannya sehingga atlet mampu mengatasi kesulitan yang ada atau dengan kata lain atlet mampu mengatasi stres yang mereka rasakan. Sabar adalah kekuatan untuk mengerahkan segala usaha yang bermanfaat bagi dirinya dan juga mengerahkan kekuatannya untuk menjauhkan diri dari keputus asaan, mengeluh ataupun aktivitas yang dapat merusak diri ketika berada dalam situasi sedih maupun stres. Pada tabel 5 diketahui juga bahwa atlet yang memiliki kesabaran sangat tinggi memiliki stres bertanding yang tinggi yaitu sebanyak 10 atlet atau sebesar 55.6%. Artinya bahwa walaupun atlet renang memiliki stres bertanding yang tinggi, hal itu tidak menjadi penghambat atlet untuk berprestasi, namun memiliki kemungkinan bahwa stres tersebut menjadi salah satu faktor yang dapat mendukung atlet untuk berprestasi. Sehingga mereka masih dapat mengendalikan dirinya ketika menghadapi kesulitan dan stres dalam level tertentu diperlukan untuk membantunya beradaptasi dengan tantangan yang ada dalam suatu pertandingan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Kesabaran yang dimiliki oleh atlet renang Kota Bandung mayoritas berada pada kategori tinggi.
2. Stres bertanding pada atlet renang Kota Bandung mayoritas berada pada kategori rendah.
3. Terdapat pengaruh negatif kesabaran terhadap stres bertanding pada atlet renang Kota Bandung.
4. Aspek tekun menjadi aspek yang paling memiliki pengaruh terhadap stres bertanding.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dr. Umar Yusuf Supriatna, M.Si., Psikolog yang telah membimbing, memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyusun penelitian ini. Terima kasih juga kepada pelatih yang telah menerima dan memberikan izin untuk melakukan penelitian, serta kepada atlet renang Kota Bandung yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dalam penelitian ini..

Daftar Pustaka

- [1] Firdaus, D.K. (2012). Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi. Universitas Negeri Padang.
- [2] Tisna, G.D & Sudarmada, I. N. (2014). Manajemen Olahraga. Graha Ilmu.
- [3] Pullata. (2023, May 8). Atlet Renang Indonesia Berhasil Mempersembahkan Dua Emas SEA Games Kamboja 2023. <https://koni.or.id/2023/05/08/atlet-renang-indonesia-berhasil-mempersembahkan-dua-emas-sea-games-kamboja-2023/>.
- [4] Efendy, A. F. (2013). Tingkat Stress Menjelang Perlombaan Terhadap Hasil Perlombaan Pada Atlet Atletik Kejuaraan Nasional Yuniior Dan Remaja Jawa Tengah Di Jakarta Tahun 2013. Universitas Negeri Semarang.
- [5] Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. PT Gunung Mulia.
- [6] Srianto, W. (2020). Analisis Tingkat Stress Dan Kecemasan Atlet Forki Kota Yogyakarta Dalam Menghadapi Porda Diy Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 20(1), 78–90. <https://doi.org/10.36728/jis.v20i1.1106>.
- [7] Gould, D., & Rolo, C. (2004). Competition in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 441-445.

- [8] Husdarta. (2014). Psikologi Olahraga. Bandung: Penerbit Alfabeta
- [9] Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (2016). Sources of Competitive Stress in Young Female Athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1(2), 151–159. <https://doi.org/10.1123/jsp.1.2.151>
- [10] Sukadiyanto. (2005). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi UGM*, 33(1), 50–62.
- [11] Sarafino, E. P. (1994) Health Psychology: Biopsychosocial Interaction. Second Edition. Canada: John Wiley and Sons, Inc.
- [12] Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology*. 5th edition. New York: Mc Graw-Hill.
- [13] Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and Contextual Determinants Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 945–955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946>.
- [14] Turfe, T. A. (2006). Mukjizat Sabar. Bandung: Mizania.
- [15] Safitri, A. (2018). Hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. *Jurnal Islamika*, 01(01), 34–40.
- [16] Kosasih, N. F. P., & Supriatna, U. Y. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Esport Klub UNFAEDAH. Bandung Conference Series: Psychology Sciences. 650–657.
- [17] Schnitker, S. A., Houlberg, B. J., Ratchford, J. L., & Wang, K. T. (2019). Dual pathways from religiosity to the virtue of patience versus anxiety among elite athletes. *Psychology of Religion and Spirituality*. <http://dx.doi.org/10.1037/rel0000289>
- [18] Zidanti, F., & Supriatna, U. Y. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Sciences*. 88–92.
- [19] Yusuf, U. (2020). Sabar Sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan : Konsep, indikator dan Hasil Penelitian. Prenadamedia Group
- [20] Matthias, Sutter. (2018). Patience Perseverance Success. <https://www.mpg.de/12524764/patience-perseverance-success>.
- [21] N. Zamila and E. N. Nugrahawati, “Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 61–68, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2060.
- [22] A. L. Ariadne and E. N. Nugrahawati, “Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kekerasan dalam Pacaran Pada Mahasiswa di Kota Bandung,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 139–146, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2954.
- [23] N. H. Fadila and D. Rosiana, “Pengaruh Konsep Diri terhadap Kematangan Karir Siswa Kelas 12 SMK di Kota Serang,” *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.