

Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Esport Klub UNFAEDAH

Nadhira Faza Putri Kosasih^{*}, Umar Yusuf Supriatna

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

^{*}ndhrfazaputri@gmail.com, kr_umar@yahoo.co.id

Abstract. When approaching a match, UNFAEDAH's esports athletes often feel worried about their performance. These concerns lead to competition anxiety, which will affect the athlete's performance. It was found that achieving success in esports requires mental abilities. Patience is a mental strength, which is the ability to regulate, control, and direct thoughts, feelings, and actions. Based on this phenomenon, the problems in this study are formulated as follows: (1) What is the level of patience in the UNFAEDAH's athletes? (2) What is the level of competitive anxiety in UNFAEDAH's athletes? (3) Is there an effect between patience and competitive anxiety in UNFAEDAH's athletes? (4) Which aspect of patience has a major influence on competitive anxiety in UNFAEDAH's athletes?. The researcher used a non-experimental causality research design with a quantitative approach. The population selected in this study were esports athletes from the UNFAEDAH club with the characteristics of participating in matches. The research is a population study with a total of 34 athletes. The data collection technique used in this study was an online questionnaire via Google Form. The data analysis technique used in this research is the technical analysis of simple regression and multiple regression. The results of this study are: There is a negative effect between patience on competitive anxiety with the acquisition of an R Square value of 0.643. Then it was also found that based on the aspects of patience that most affect the competitive anxiety, namely the aspect of perseverance.

Keywords: *Patience, Competitive Anxiety, Esport.*

Abstrak. Saat menjelang suatu pertandingan, atlet esport klub UNFAEDAH seringkali merasakan kekhawatiran mengenai performanya. Kekhawatiran tersebut menimbulkan kecemasan bertanding, dimana akan mempengaruhi performa atlet tersebut. Ditemukan bahwa dalam mencapai keberhasilan dalam pertandingan esport diperlukan kemampuan mental yang perlu dimiliki oleh atlet. Kesabaran menurut merupakan suatu kekuatan mental, dimana memiliki pengertian sebagai kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan pikiran, perasaan, serta Tindakan. Berdasarkan fenomena tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: (1) Bagaimana tingkat kesabaran pada atlet esport klub UNFAEDAH? (2) Bagaimana tingkat kecemasan bertanding pada atlet esport klub UNFAEDAH? (3) Apakah terdapat pengaruh antara kesabaran terhadap kecemasan bertanding pada atlet esport klub UNFAEDAH? (4) Aspek kesabaran manakah yang memiliki pengaruh besar terhadap kecemasan bertanding pada atlet esport klub UNFAEDAH?. Peneliti menggunakan desain penelitian kausalitas non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah atlet esport klub UNFAEDAH dengan karakteristik akan mengikuti pertandingan. Penelitian merupakan studi populasi dengan jumlah 34 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner secara daring melalui Google Form. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil dari penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh negatif antara kesabaran terhadap kecemasan bertanding dengan perolehan nilai R Square sebesar 0.643. Kemudian ditemukan pula bahwa berdasarkan aspek-aspek kesabaran yang paling mempengaruhi kecemasan bertanding yaitu aspek tekun.

Kata Kunci: *Kesabaran, Kecemasan Bertanding, Esport.*

A. Pendahuluan

Permainan *video games* yang populer di kalangan anak-anak hingga dewasa kini telah berkembang menjadi ranah profesional dan telah menjadi pilihan karir di dunia permainan kompetitif yang memiliki sebutan sebagai *esport* (*electronic sports*) (1). Di Indonesia sendiri, *esport* ini memiliki banyak peminat serta prestasi yang diraih oleh pemain *esport* baik di tingkat nasional maupun internasional, sehingga hal ini mendorong Kementerian Pemuda dan Olahraga serta Komite Olahraga Nasional Indonesia secara resmi mengakui bahwa *esport* merupakan cabang olahraga yang berprestasi di Indonesia (2).

Esport memiliki definisi sebagai bentuk olahraga yang dimana aspek utamanya difasilitasi oleh sistem elektronik; bagaimana keterlibatan pemain dan hasil dari olahraga tersebut dimediasi oleh hubungan *human-computer* (3). Meskipun atlet *esport* terlihat hanya duduk di depan layer computer atau perangkat media lainnya, akan tetapi masih ada aktivitas fisik yang dilakukan atlet seperti dalam dinamika bagaimana kemampuan persepsi-kognitif dan motorik perseptual yang diperlukan atlet *esport* yang juga bisa membantu kesuksesan dalam pertandingan (4).

Dalam situasi menjelang pertandingan sering kali para atlet merasa cemas yang timbul disebabkan oleh respons emosi negative dari atlet tersebut akibat perasaan terancam terhadap harga dirinya (5). Secara umum kecemasan bertanding muncul akibat atlet merasa tidak yakin bahwa mereka bisa mengatasi situasi yang membuatnya stres (6). Pada akhirnya kecemasan ini akan mempengaruhi performa atlet secara negatif (7).

Kecemasan bertanding menurut Smith & Smoll (8) merupakan kecenderungan yang dipelajari untuk merespons dengan kecemasan kognitif dan/atau somatik terhadap situasi olahraga yang kompetitif dimana performa atlet dapat dievaluasi. Kecemasan kognitif tersebut ditandai oleh 2 komponen yaitu (1) kekhawatiran yang dihubungkan dengan kegelisahan tentang potensi konsekuensi negatif terkait dengan kinerja yang buruk; dan (2) dekonsentrasi yang dihubungkan dengan kesulitan atlet untuk focus pada aspek-aspek kunci dari tugas yang harus dilakukan yang pada menghambat kejernihan pikiran selama situasi kompetitif (9).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mendoza et al (10) ditemukan bahwa atlet *esport* memiliki tingkat kecemasan kognitif dan somatic yang tinggi pada saat sebelum pertandingan. LeNorgant (11) menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan bertanding pada atlet *esport* dengan atlet olahraga tradisional, hal ini menunjukkan bahwa baik pada olahraga tradisional dan *esport* memiliki tingkat kompetitif yang sama.

Penelitian menunjukkan bahwa atlet perempuan memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan atlet laki-laki, hal ini pun ditemukan baik pada atlet *esport* maupun olahraga tradisional (9; 11). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Bozkus, Turkmen, & Kul (12) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara lamanya tahun pengalaman atlet dengan tingkat kecemasan bertanding, artinya dengan meningkatnya tahun pengalaman maka kecemasan bertanding menurun.

Klub *esport* UNFAEDAH merupakan salah satu klub *esport* yang berprestasi di Indonesia. Klub ini pun memiliki kekhasan tersendiri yaitu lebih mengunggulkan atlet perempuan dan telah meraih banyak prestasi di tingkat nasional. Namun gejala kecemasan bertanding masih ditemukan pada atlet *esport* tersebut, antara lain seperti memiliki keraguan diri, tangan bergemeter dan berkeringat, jantung yang berdetak cepat, selalu ingin buang air kecil, sulit untuk berkonsentrasi, dan memiliki pemikiran negatif terkait performa.

Dalam melakukan aktivitas *esport* diperlukan kemampuan mental yang dapat mempengaruhi atlet dalam menampilkan performa yang optimal dalam pertandingan. Martoncik (13) mengemukakan kemampuan mental tersebut antara lain adalah *working memory*, *inhibitory control*, dan *cognitive flexibility*. Banyai et al (14) mengemukakan kemampuan mental lain yaitu (1) pengetahuan yang luas mengenai permainannya; (2) memiliki daya pikir strategis yang cepat dan tepat untuk menentukan pilihan; (3) memiliki motivasi untuk terus maju; (4) mampu memisahkan kepentingan perannya sehari-hari dengan performa ketika dalam *esport*; (5) tidak mudah terdistraksi dan tetap focus; (6) mampu mengatasi kekerasan; (7) memiliki pemikiran untuk tumbuh dan berkembang; dan (8)

melakukan pemanasan sebelum pertandingan baik secara fisik dan psikis.

Hal-hal tersebut terkandung dalam kesabaran yang didalamnya terdapat keteguhan, ketabahan, dan ketekunan (15). Dimana kesabaran tersebut memiliki pengertian sebagai kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan, serta mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan secara komprehensif dan integratif berlandaskan etika dan moral.

Menurut Yusuf U (15) kesabaran dalam aktivitas profesional dapat memberikan dampak positif berupa ketenangan untuk mencari peluang, menganalisisnya, mempertimbangkan, dan memilih jalan yang benar. LeNorgant (11) mengungkapkan bahwa penerapan strategi psikologis sebagai metode untuk mengurangi efek dari kecemasan bertanding menjadi topik yang perlu untuk diteliti.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara kesabaran dengan kecemasan bertanding. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat mengisi kekosongan dalam kajian Psikologi Islam dalam konteks olahraga. Selain itu perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesabaran pada atlet *esport* klub UNFAEDAH?
2. Bagaimana tingkat kecemasan bertanding pada atlet *esport* klub UNFAEDAH?
3. Apakah terdapat pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding pada atlet *esport* klub UNFAEDAH?
4. Aspek kesabaran manakah yang memiliki pengaruh besar terhadap kecemasan bertanding pada atlet *esport* klub UNFAEDAH?

B. Metodologi Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring atau *online* menggunakan *Google Form* yang disebarakan kepada responden penelitian melalui social media *Whatsapp*. Penelitian ini merupakan studi populasi dengan karakteristik populasi adalah atlet *esport* klub UNFAEDAH yang akan mengikuti pertandingan dalam kurun waktu 1 – 7 hari mendatang. Berdasarkan karakteristik tersebut, didapatkan jumlah responden sebanyak 34 atlet.

Variabel kesabaran diukur menggunakan alat ukur yang disusun oleh Yusuf U (15) yang terdiri dari 24 item pernyataan dengan 4 jenis respons yaitu “selalu”, “sering”, “jarang”, dan “tidak pernah”. Alat ukur ini memiliki tingkat validitas per itemnya > 0.3 dan reliabilitas sebesar 0.939. Memiliki 3 aspek yaitu keteguhan, ketabahan, dan ketekunan.

Variabel kecemasan bertanding diukur menggunakan alat ukur *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hajidin & Amir (5), dan telah mendapatkan izin untuk menggunakan alat ukur tersebut. Terdiri dari 22 item pernyataan dengan 4 jenis respons yaitu “sangat sesuai”, “sesuai”, “agak sesuai”, dan “tidak sesuai”. Memiliki tingkat validitas per itemnya > 0.3 dan reliabilitas sebesar 0.823. Memiliki 4 aspek yaitu motoric, afektif, kognitif, dan somatik.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kausalitas non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Analisis data yang digunakan ialah regresi sederhana dan regresi berganda, hal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu kesabaran (X) terhadap variabel bergantung yaitu kecemasan bertanding (Y) serta mengetahui pengaruh aspek-aspek kesabaran yaitu keteguhan (X1), ketabahan (X2), dan ketekunan (X3) terhadap kecemasan bertanding (Y) lalu melihat aspek mana yang memiliki pengaruh yang paling besar.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh Kesabaran (X) dengan Kecemasan Bertanding (Y)

Tabel 1. Pengujian Hipotesis

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1258.566	1	1258.623	57.550	.000 ^b
	Residual	699.816	32	21.869		
	Total	1958.382	33			

a. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

b. Predictors: (Constant), Kesabaran

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa model regresi sederhana memiliki nilai signifikansi $.000 < .05$ maka artinya model regresi tersebut dapat digunakan atau dengan kata lain memiliki pengaruh yang signifikan.

Tabel 2. Uji Regresi Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.802(a)	.643	.631	4.67646

a. Predictors: (Constant), Kesabaran

b. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

Dari tabel 2, didapatkan bahwa nilai *R Square* sebesar .643 yang artinya besarnya pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding yaitu 64.3%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dimana didapatkan model garis regresi adalah sebagai berikut:

$$Y = 399.05 - 4.811 \text{ Kesabaran}$$

Artinya bahwa setiap peningkatan kesabaran sebesar satu satuan maka akan menurunkan nilai kecemasan bertanding sebesar 4.811.

Tabel 3. Uji Regresi Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	102.249	2.208		46.301	.000
	Teguh	-0.967	0.407	-0.378	-2.378	.024
	Tabah	-0.641	0.375	-0.325	-1.709	.098
	Tekun	-1.188	0.340	-0.301	-3.493	.002

a. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

Dari tabel 3, dapat diketahui bahwa persamaan regresi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = 102.249 - 0.967 \text{ Teguh} - 0.641 \text{ Tabah} - 1.188 \text{ Tekun}$$

Artinya bahwa setiap peningkatan satu satuan pada aspek teguh maka akan menurunkan nilai kecemasan bertanding sebesar 0.967 dengan nilai signifikansi sebesar $.024 <$

.05 artinya model regresi signifikan; setiap peningkatan satu satuan pada aspek tabah maka akan menurunkan nilai kecemasan bertanding sebesar 0.641 dengan nilai signifikansi sebesar $.098 > .05$ artinya model regresi tidak signifikan; dan setiap peningkatan satu satuan pada aspek tekun maka akan menurunkan nilai kecemasan bertanding sebesar 1.188 dengan nilai signifikan sebesar $.002 < .05$ artinya model regresi signifikan.

Sehingga berdasarkan hasil analisis regresi berganda tersebut dapat dikatakan bahwa aspek teguh dan tekun yang benar-benar memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding dengan aspek tekun yang memiliki pengaruh terbesar.

Gambaran Kesabaran dan Kecemasan Bertanding

Tabel 4. Gambaran Kesabaran

Rentang Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
24 – 41	Sangat Rendah	0	0%
42 – 59	Rendah	6	17.6%
60 – 77	Tinggi	12	35.3%
78 – 96	Sangat Tinggi	16	47.1%

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH memiliki tingkat kesabaran yang sangat tinggi sebesar 47.1%. Sedangkan sisanya berada di kategori tinggi dengan besaran 35.3% dan kategori rendah sebesar 17.6%.

Tabel 5. Gambaran Kecemasan Bertanding

Rentang Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
22 – 38	Sangat Rendah	1	2.9%
39 – 55	Rendah	25	73.6%
56 – 72	Tinggi	7	20.6%
73 – 88	Sangat Tinggi	1	2.9%

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah sebesar 73.6%. Sedangkan sisanya berada di kategori tinggi dengan besaran 20.6%, kategori sangat rendah dan sangat tinggi masing-masing sebesar 2.9%.

Tabel 6. Tabulasi Silang Kesabaran dengan Kecemasan Bertanding

		Kesabaran				Total
		Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Kecemasan Bertanding	Sangat Rendah	0	0	0	1	1
	Rendah	0	0	12	13	25
	Tinggi	0	5	0	2	7
	Sangat Tinggi	0	1	0	0	1
Total		0	6	12	16	34

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH yang memiliki tingkat kesabaran sangat tinggi juga memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah sebesar 38.2%. Kemudian selanjutnya terlihat bahwa atlet yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi juga memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah sebesar 35.3%.

Tabel 7. Tabulasi Silang Aspek Teguh dengan Kecemasan Bertanding

		Teguh				Total
		Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Kecemasan Bertanding	Sangat Rendah	0	0	0	1	1
	Rendah	0	0	6	19	25
	Tinggi	0	3	3	1	7
	Sangat Tinggi	0	1	0	0	1
Total		0	4	9	21	34

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH yang memiliki tingkat aspek teguh yang sangat tinggi juga memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah sebesar 55.9%. Kemudian selanjutnya terlihat bahwa atlet yang memiliki tingkat aspek teguh yang tinggi juga memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah sebesar 17.6%.

Tabel 8. Tabulasi Silang Aspek Tabah dengan Kecemasan Bertanding

		Tabah				Total
		Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Kecemasan Bertanding	Sangat Rendah	0	0	0	1	1
	Rendah	0	0	12	13	25
	Tinggi	0	3	1	3	7
	Sangat Tinggi	0	1	0	0	1
Total		0	4	13	17	34

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH yang memiliki tingkat aspek tabah yang sangat tinggi juga memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah sebesar 38.2%. Kemudian selanjutnya terlihat bahwa atlet yang memiliki tingkat aspek tabah yang tinggi juga memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah sebesar 35.3%.

Tabel 9. Tabulasi Silang Aspek Tekun dengan Kecemasan Bertanding

		Tekun				Total
		Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Kecemasan Bertanding	Sangat Rendah	0	0	1	0	1
	Rendah	0	0	17	8	25
	Tinggi	0	2	5	0	7
	Sangat Tinggi	0	0	1	0	1
Total		0	2	24	8	34

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH yang memiliki tingkat aspek tekun yang tinggi juga memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah sebesar 50%. Kemudian selanjutnya terlihat bahwa atlet yang memiliki tingkat aspek tekun yang sangat tinggi juga memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah sebesar 23.5%.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH memiliki tingkat kesabaran yang tinggi. Kemudian ditemukan bahwa atlet *esport* memiliki tingkat aspek teguh yang paling tinggi dalam kategori sangat tinggi yaitu sebesar 61.76%. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet telah memiliki keyakinan diri dalam setiap pertandingan. Selanjutnya aspek tabah sebesar 50%, artinya bahwa atlet telah mampu terus berjuang dalam pertandingan, meskipun mereka menghadapi suatu permasalahan namun mereka tetap bangkit Kembali. Terakhir yaitu aspek tekun sebesar 23.5%, hal ini menunjukkan bahwa atlet *esport* UNFAEDAH belum mampu untuk menyusun perencanaan dalam menghadapi pertandingan maupun Menyusun strategi cadangan sebagai antisipasi terhadap kejadian-kejadian mendatang ketika pertandingan.

Selanjutnya berdasarkan tingkat kecemasan bertanding didapatkan bahwa sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH memiliki tingkat yang rendah sebesar 76.5%. Artinya bahwa sebagian besar atlet menilai situasi pertandingan tidak terlalu mengancam bagi dirinya, sehingga kecemasan yang dirasakan rendah dan tidak mempengaruhi performa secara signifikan. Kemudian berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa atlet perempuan memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan atlet laki-laki. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (10) bahwa atlet perempuan lebih rentan memiliki kecemasan bertanding yang tinggi dibandingkan atlet laki-laki. Sedangkan berdasarkan kelompok usia ditemukan bahwa kelompok usia yang lebih muda yaitu 14 – 19 tahun memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lebih tua yaitu 20 – 25 tahun. Temuan ini berbanding terbalik dalam temuan (10), hal ini mungkin merujuk karena lamanya waktu bergabung atlet dalam klub tersebut sebagaimana yang dikemukakan dalam (9) bahwa tahun pengalaman atlet berpengaruh terhadap tingkat kecemasan bertanding.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi sederhana didapatkan bahwa kesabaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding sebesar 64.3%, sedangkan sisanya sebesar 35.7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Sebagaimana yang telah dikemukakan dalam Schnitker (16) bahwa kesabaran memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding melalui religiusitas intrinsik. Kemudian berdasarkan hasil analisis regresi berganda ditemukan bahwa aspek teguh dan tekun yang benar-benar memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding, dimana aspek tekun yang memiliki pengaruh paling besar. Artinya dengan memiliki perencanaan yang matang, strategi cadangan sebagai bentuk antisipasi, dan memiliki fokus yang kuat dalam pertandingan *esport* membuat atlet menjadi tenang. Dalam (15) pun dikatakan bahwa kesabaran dalam aktivitas profesional dapat membantu untuk memberi ketenangan untuk mencari peluang, menganalisisnya, mempertimbangkan, dan memilih mana yang benar bagi dirinya maupun orang sekitar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH memiliki tingkat kesabaran yang tinggi.
2. Sebagian besar atlet *esport* klub UNFAEDAH memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah.
3. Terdapat pengaruh negatif antara tingkat kesabaran atlet *esport* klub UNFAEDAH dengan tingkat kecemasan bertanding sebesar 64.3%.
4. Aspek teguh dan tekun yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding secara negatif, dimana aspek tekun merupakan aspek yang paling mempengaruhi.

Acknowledge

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yaitu Dr. Umar Yusuf Supriatna, M.Si., Psikolog yang telah memberi masukan, membimbing, dan mengarahkan peneliti selama proses penyusunan skripsi hingga selesai. Selain itu peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak pengurus klub UNFAEDAH karena telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di klub tersebut, serta kepada para responden penelitian yang telah membantu penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Griffiths, M. D. (2017). The psychosocial impact of professional gambling, professional video gaming, and esports. *Casino and Gaming International*, 28, 59-63.
- [2] Rachmatunnisa. (2020, 1 September). KONI resmi akui eSports sebagai cabang olahraga. Diakses pada 18 Juli 2022, dari <https://inet.detik.com/games-news/d-5155479/koni-resmi-akui-esports-sebagai-cabang-olahraga>
- [3] Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it?. *Internet Research*. DOI: 10.1108/IntR-04-2016-0085.
- [4] Pluss, M., Novak, A., Bennett, K., Panchuk, D., Coutts, A., & Fransen, J. (2020). Perceptual-motor abilities underlying expertise in esports. *Journal of Expertise*, 3 (2).
- [5] Hajidin, & Amir, N. (2014). Pengembangan alat ukur kecemasan bertanding. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2), 25-33.
- [6] Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons, Inc.
- [7] Purnamasari, A. D., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. (2019). Bentuk pemicu kecemasan atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 62.
- [8] Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social anxiety*. New York: Plenum.
- [9] Mendoza, G., Clemente-Suarez, V. J., Alvero-Cruz, J. R., Rivilla, I., Gracia-Romero, J., Fernandez-Navas, M., Albornoz-Gil, M. C. (2021). The role of experience, perceived match importance, and anxiety on cortisol response in an official esports competition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6).
- [10] Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety Stress Coping*, 22, 153-166.
- [11] LeNorgant, E. (2019). Sport-related anxiety and self-talk between traditional sports and esports. Fresno.
- [12] Bozkus, T., Turkmen, M., & Kul, M. (2013). The effect of age, sports experience and physical self perception on competition anxiety levels of female football player. *International Journal for Academic Development*, 5.
- [13] Martoncik, M. (2015). E-sports: playing just for fun or playing to satisfy life goals?. *Computers in Human Behavior*, 48, 208-211.
- [14] Banyai, F., Griffiths, M. D., Kiraly, O., & Demotrovics, Z. (2019). The psychology of Esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351-365. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>.
- [15] Yusuf, U. (2020). Sabar sebagai psychological strength untuk mencapai kesuksesan. Bandung: Prenadamedia Group.
- [16] Schnitker, S. A., Houltberg, 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>