

## Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kota Bandung

Fira Zidanti\*, Umar Yusuf Supriatna

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

\*firazidanti380@gmail.com, kr\_umar@yahoo.com

**Abstract.** Taekwondo is a martial arts sport that originated in South Korea and developed in Indonesia. Based on the achievements in the PON XX event, West Java got the most gold medals, 5 of the 9 athletes who won gold medals were athletes from Bandung (1). Athletes who face competition can experience a psychological condition, namely competition anxiety which is characterized by the emergence of worries, negative thoughts, doubts about their abilities, body feels stiff, muscle pain, cold sweats, and difficulty focusing. Therefore, it takes a psychological strength that is patience. Based on research, patience can lead individuals to success. This study was conducted with the aim of knowing how much influence patience has on competition anxiety. The method used is non-experimental causality with a population of 35 athletes in Bandung taekwondo athletes. Measurements using the Patience Measurement Tool compiled by Umar Yusuf and the Sports Anxiety Scale compiled by Smith n Smoll (1990) and adapted by Nyak Amir (2012) (2). The results of the simple and multiple linear regression tests that were carried out showed the results of  $R^2 = .618$  ( $\alpha = 0.05$ ) and the aspects of patience that had the most influence on competition anxiety were steadfastness and perseverance. Indicates that patience has an effect of 61.8% on competition anxiety and the influence is negative, meaning that high patience affects low competition anxiety.

**Keywords:** *Patience, Competitive Anxiety, Taekwondo.*

**Abstrak.** Cabang olahraga taekwondo merupakan olahraga seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan dan berkembang di Indonesia. Berdasarkan perolehan prestasi di ajang PON XX, Jawa Barat menjadi daerah dengan perolehan medali emas terbanyak, 5 dari 9 atlet yang mendapatkan medali emas merupakan atlet yang berasal dari Kota Bandung (1). Atlet yang menghadapi pertandingan dapat mengalami suatu kondisi psikologis yaitu kecemasan bertanding yang ditandai dengan munculnya kekhawatiran, pikiran negatif, ragu dengan kemampuan diri, tubuh terasa kaku, nyeri otot, berkeringat dingin, dan kesulitan untuk fokus. Oleh karena itu, diperlukan suatu kekuatan psikologis yaitu kesabaran. Berdasarkan penelitian, kesabaran dapat membawa individu menuju keberhasilan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding. Metode yang digunakan adalah kausalitas non-eksperimen dengan populasi seluruh atlet taekwondo Kota Bandung yang berjumlah 35 atlet. Pengukuran menggunakan Alat Ukur Kesabaran yang disusun oleh Umar Yusuf dan Skala Kecemasan Olahraga yang disusun oleh smith n smoll (1990) dan diadaptasi oleh Nyak Amir (2012) (2). Hasil Uji regresi linear sederhana dan berganda yang dilakukan menunjukkan hasil  $R^2 = .618$  ( $\alpha = 0.05$ ) dan aspek kesabaran yang paling berpengaruh terhadap kecemasan bertanding adalah ketabahan dan ketekunan. Menandakan bahwa kesabaran memberikan pengaruh sebesar 61.8% terhadap kecemasan bertanding dan pengaruh tersebut bersifat negatif, artinya tingginya kesabaran berpengaruh terhadap rendahnya kecemasan bertanding.

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

## A. Pendahuluan

Taekwondo merupakan cabang olahraga seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan. Taekwondo memiliki karakteristik yaitu kaki sebagai anggota tubuh dominan yang digunakan baik saat *sparing* maupun seni jurus (*poomsae*). Taekwondo juga merupakan olahraga yang tidak hanya mengandalkan kondisi fisik yang meliputi kekuatan dan kemampuan menendang, menangkis, dan bertahan, tetapi juga psikologis atlet yang menjadi faktor penting yang memengaruhi performa atlet. Kondisi psikologi yang dialami oleh atlet ketika menjelang pertandingan adalah kecemasan bertanding.

Menurut Smith & Smoll (3), kecemasan performa olahraga dapat didefinisikan sebagai kecenderungan yang dipelajari untuk merespons dengan kecemasan kognitif dan/atau keadaan somatik terhadap situasi olahraga kompetitif di mana kecukupan kinerja atlet dapat dievaluasi. Menurut Gunarsa mengungkapkan bahwa kecemasan dan ketegangan yang muncul berlebih dan tidak dikendalikan dapat berdampak negatif pada atlet, salah satu dampaknya adalah terganggunya konsentrasi dan tidak dapat langsung menampilkan strategi yang sudah disusun sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Juniarta (2014) menunjukkan hasil bahwa 29 persen kecemasan yang dialami oleh atlet taekwondo disebabkan oleh persepsi atlet tersebut dan 71 persen sisanya disebabkan oleh faktor lain yaitu lingkungan, kesiapan fisik, kepribadian, mental, dan lain-lain (4). Gejala kecemasan bertanding yang muncul bervariasi pada setiap atlet. Hal ini sejalan dengan pandangan pada ahli yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa kecemasan bertanding bersifat subjektif dan sangat berkaitan dengan ketahanan mental individu. Sehubungan dengan itu, diperlukan kekuatan psikologis pada atlet yaitu kesabaran dengan ketiga aspeknya yaitu keteguhan, ketabahan, dan ketekunan.

Kesabaran dapat menjadi kekuatan psikologis bagi atlet karena kesabaran dapat mendorong atlet untuk mewujudkan tujuan mereka. Menurut Yusuf U, sabar dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (pikiran, perasaan, dan Tindakan), serta mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan secara komprehensif dan integratif berlandaskan etika dan moral. Sabar menurut Agte & Chiplonkar (2007) adalah "*Patience is defined as calmness, self-control and willingness or ability to tolerate delay*" atau dengan kata lain kesabaran didefinisikan sebagai ketenangan, pengendalian diri, dan keinginan atau kemampuan untuk toleransi terhadap penundaan. Sementara menurut Al-Ghazali kesabaran juga mengandung nilai-nilai dominan yang positif diantaranya yaitu percaya diri, optimis, mampu menahan beban dan ujian, serta terus berusaha (5).

Kekuatan psikologis atau bisa dikatakan sebagai kekuatan mental sangat dipengaruhi oleh nilai ketabahan yang juga terkandung di dalam kesabaran. Ketabahan mencakup kegigihan, tekad yang kuat, dan ketangguhan. Dalam menjalani proses latihan menuju pertandingan atlet harus memiliki daya tahan dan daya juang yang tinggi agar bisa tetap konsisten menjalani latihan dan membentuk mental yang kuat. Konsistensi atlet termasuk ke dalam nilai ketekunan, konsistensi atlet ditunjukkan dalam bentuk upaya mencapai kesuksesan yang dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan. Ketekunan atlet juga diwujudkan dengan perencanaan strategi pertandingan yang terarah, mampu mengantisipasi situasi, dan fokus terhadap tujuan. Kesabaran yang tinggi pada atlet ditunjukkan dengan capaian prestasi yang atlet tersebut raih (5).

Atlet taekwondo menunjukkan beberapa gejala kecemasan bertanding seperti jantung berdebar lebih kencang dan cepat, berkeringat dingin, tubuh gemetar, badan dan otot terasa tegang, dan kesulitan berkonsentrasi. Disamping itu, mereka menunjukkan beberapa perilaku kesabaran diantaranya yakin dengan kemampuan yang dimiliki, latihan dengan sungguh-sungguh, patuh terhadap aturan, berjuang dan pantang menyerah, menyusun dan menjalankan strategi, fokus terhadap tujuan, dan mampu menerima feedback dari orang lain.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: "Apakah kesabaran memberikan pengaruh terhadap kecemasan bertanding?" dan "aspek manakah yang memberikan pengaruh paling besar terhadap kecemasan bertanding?". Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk menguji pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding pada atlet taekwondo.
2. Untuk mendapatkan gambaran aspek kesabaran manakah yang berpengaruh paling besar

terhadap kecemasan bertanding?

## B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis kausalitas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih pada penelitian ini adalah atlet taekwondo yang termasuk ke dalam tim perwakilan Kota Bandung dengan jumlah 35 atlet.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi Pustaka, wawancara, observasi, dan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana dan berganda.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Pengaruh Kesabaran (X) terhadap Kecemasan Bertanding (Y)

**Tabel 1.** Pengaruh Kesabaran (X) terhadap Kecemasan Bertanding (Y)

Variabel	$r_s$	$F_{\text{statistik}}$	Keputusan	Koefisien Determinasi
X dan Y	.618	0.000	H0 ditolak	61,8%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Berikut adalah hasil uji t Parsial untuk mengetahui aspek dari kesabaran yang paling berpengaruh terhadap kecemasan bertanding. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Pengaruh Keteguhan, Ketabahan, dan Ketekunan terhadap Kecemasan Bertanding

Variabel	Signifikansi
Keteguhan dan Kecemasan Bertanding	.024
Ketabahan dan Kecemasan Bertanding	.000
Ketekunan dan Kecemasan Bertanding	.000

Berdasarkan kedua tabel di atas, didapatkan besarnya pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding adalah .618. Hasil uji statistik menunjukkan nilai F-statistik sebesar  $0.000 < 0.05$  maka H0 ditolak dan H1 diterima. Sehingga, dapat disimpulkan variabel independent X1, X2 dan X3 secara simultan berpengaruh terhadap variabel terikat Y. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa X1, X2, dan X3 X3 mampu mempengaruhi variabel terikat (Y) sebesar 61,8 % dan sisanya sebesar 37,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Masing-masing aspek kesabaran menunjukkan nilai probabilitas di bawah 0.05, maka setiap aspek dari kesabaran memberikan pengaruh secara parsial negatif terhadap variabel Y secara signifikan. Artinya, tingginya kesabaran mempengaruhi rendahnya kecemasan bertanding.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini, 100% yaitu sebanyak 35 atlet taekwondo Kota Bandung memiliki tingkat kesabaran yang tinggi. Kesabaran yang tinggi ditandai oleh kedisiplinan, ketaatan, optimisme, berani mengambil risiko, berjuang untuk mencapai prestasi yang diharapkan, berusaha untuk bertahan walaupun menghadapi situasi yang sulit, tidak cepat menyerah, memiliki strategi yang matang, fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai, dan mampu mengantisipasi kemungkinan yang akan terjadi. Perilaku tersebut tergambar pada atlet taekwondo Kota Bandung yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai ketangguhan mental atau dapat disebut juga sebagai kekuatan mental terhadap kecemasan bertanding, bahwa ketangguhan mental memberikan pengaruh negatif terhadap kecemasan bertanding (Raynadi et al., 2016). Keterampilan psikologis atlet dapat berpengaruh terhadap reaksi atlet ketika menghadapi situasi yang baru dan berguna untuk menanggapi situasi stress yang mereka hadapi, atlet juga perlu untuk melakukan upaya meregulasi diri atas tuntutan tertentu yang mungkin mereka menilainya sebagai beban (Hagan et al., 2017). Kesabaran sebagai faktor intrapersonal pada individu yang dapat menjadi kekuatan psikologis terbukti memberikan pengaruh terhadap kecemasan bertanding secara negatif.

Perilaku kesabaran yang ditunjukkan seperti disiplin datang latihan, mengikuti latihan

dengan tertib, patuh terhadap aturan, terus berjuang dan pantang menyerah ketika bertanding, menerapkan strategi yang telah disusun, fokus dengan lawan yang sedang dihadapi, yakin terhadap kemampuan diri sendiri, dan mampu menerima feedback dari orang lain, dapat membawa atlet menuju keberhasilan dan mencapai prestasi terbaik. Terlihat dari tingkat kesabaran yang tinggi, atlet taekwondo Kota Bandung memiliki capaian prestasi yang baik.

Diantara ketiga aspek kesabaran, ketabahan dan ketekunan memberikan pengaruh yang paling dominan. Hal ini menunjukkan atlet memerlukan daya juang, daya tahan, toleransi stress, mampu menerima umpan balik, dan belajar dari kegagalan, disamping itu diperlukan pula kemampuan untuk fokus terhadap strategi yang sudah disusun serta mampu mengantisipasi kemungkinan yang akan terjadi. Dengan kemampuan itulah atlet dapat menjadi atlet yang berprestasi.

Nilai ketabahan pada diri atlet membuat atlet pantang menyerah ketika dalam pertandingan, kondisi yang dihadapi salah satunya ketika tertinggal skor jauh dengan lawan, atlet yang tabah tidak akan menyerah, namun akan berusaha untuk tetap berjuang mengejar skor lawannya. Selain itu, pentingnya kendali diri berupa toleransi stress dan daya juang untuk mengatasi tekanan yang dihadapi selama proses latihan dan pertandingan. Hal ini menjadi syarat utama untuk dapat mengatasi permasalahan saat bertanding. Ketekunan pada atlet yang meliputi kemampuan untuk fokus, perencanaan strategi, dan antisipasi dapat membantu atlet untuk melatih refleksnya saat bertanding, kemampuan ini merupakan aspek penting untuk dikembangkan supaya atlet dapat bertanding secara optimal.

Kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kota Bandung didapati mayoritas tinggi yaitu sebanyak 9 atlet diantaranya memiliki tingkat kecemasan bertanding yang sangat tinggi, 12 atlet memiliki tingkat kecemasan bertanding tinggi, 7 atlet memiliki tingkat kecemasan bertanding rendah dan sisanya sebanyak 2 orang memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah. Pada kenyataannya, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan prediksi. Atlet taekwondo Kota Bandung memiliki tingkat kesabaran yang tinggi dan juga memiliki tingkat kecemasan bertanding tinggi. Walaupun atlet taekwondo Kota Bandung memiliki tingkat kecemasan bertanding yang tinggi, mereka mampu mencetak prestasi yang sangat baik.

#### **D. Kesimpulan**

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

1. Kesabaran memberikan pengaruh signifikan negative terhadap kecemasan bertanding sebesar 61.8%. Artinya, tingginya kesabaran memberikan pengaruh terhadap rendahnya kecemasan bertanding.
2. Ketabahan dan ketekunan merupakan aspek yang paling besar memberikan pengaruh terhadap kecemasan bertanding. Ketekunan menjadi aspek prediktor tertinggi.

#### **Acknowledge**

Terima kasih peneliti ucapkan kepada dosen pembimbing peneliti, Dr. Umar Yusuf Supriatna, M.Si., Psikolog, dekan Fakultas Psikologi Unisba, Ibu Dr. Dewi Sartika, Dra., M. Si., Psikolog, beserta jajarannya, dan staff Fakultas Psikologi Unisba, dosen wali peneliti, Dr. Ilmi Hatta, Drs., M. Si., Psikolog, pengurus cabang, pelatih, dan atlet taekwondo Kota Bandung.

#### **Daftar Pustaka**

- [1] Kristanto, A, B 2021, Atlet Asal Bandung Sabet Medali Emas Taekwondo untuk Jawa Barat, Bandung Raya, Pikiran Rakyat, dilihat 10 Mei 2022, <<https://www.pikiran-rakyat.com/bandung-raya/pr-012742593/5-atlet-asal-bandung-sabet-medali-emas-taekwondo-untuk-jawa-barat>>
- [2] Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Pendidikan dan Evaluasi*, 16(1).
- [3] Leitenberg, H. (1990). *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. (Leitenberg, Ed.), *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6>

- [4] Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2021). Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i12021.1-9>
- [5] Yusuf. U. (2020). *Sabar Sebagai Psychological Strength* (1st ed.). SIRAJA.
- [6] Halimah, Dzar Nurul, Nawangsih, Endah. (2021). Studi Deskriptif Mengenai *Happiness* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.