

Pengaruh Kesabaran terhadap *Competitive Anxiety* pada Atlet Loncat Indah di Jawa Barat

Era Milenia*, Umar Yusuf Supriatna

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

*eramilenia456@gmail.com, kr_umar@yahoo.com

Abstract. The last West Java diving athlete won the title in 2016. One of the reasons is the lack of mental preparation, one of which is anxiety. Anxiety in competitive situations is characterized by feelings of restlessness, worry, and the perception of competition as something dangerous, as well as physiological changes such as rapid breathing, increased blood pressure, stomach cramps, increased heart rate, and facial flushing. To reduce competitive anxiety, athletes need mental strength such as patience. Patience is the ability to manage, control, guide (thoughts, feelings, and actions) in a comprehensive and integrated manner and overcome various challenges and difficulties based on ethics and morality. Being in a professional activity can give you the calm needed to look for more opportunities, analyze them, consider pitfalls, and choose the right path. The purpose of this study was to examine the effect of patience on competitive anxiety in athletes in West Java. The research design used was non-experimental causality with a quantitative approach with a total of 32 athletes as respondents. This study uses a population study, namely diving athletes in West Java. The measuring instrument in this study to measure patience is the patience measuring instrument from Yusuf, U (2021) and to measure competitive anxiety using the Sport Anxiety Scale (SAS) which has been translated into Indonesian. Data analysis used simple linear regression analysis techniques and multiple linear regression analysis techniques with SPSS version 25 application and found an effect of 0.339, which means the effect of patience on competitive anxiety is 33.9%.

Keywords: Patient, Competitive Anxiety, Diving Athlete.

Abstrak. Atlet loncat indah Jawa Barat terakhir mendapatkan gelar juara pada 2016. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya persiapan mental yang salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dalam situasi bertanding ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir, dan persepsi pertandingan sebagai sesuatu yang berbahaya, serta perubahan fisiologis seperti pernapasan cepat, peningkatan tekanan darah, kram perut, peningkatan denyut jantung, dan wajah memerah. Untuk mengurangi *competitive anxiety* atlet dibutuhkan kekuatan mental seperti kesabaran. Kesabaran adalah kemampuan untuk mengelola, mengendalikan, membimbing (pikiran, perasaan, dan tindakan) secara menyeluruh dan terpadu serta mengatasi berbagai tantangan dan kesulitan berdasarkan etika dan moralitas. Dalam aktivitas profesional dapat memberikan ketenangan yang dibutuhkan untuk mencari lebih banyak peluang, menganalisisnya, mempertimbangkan perangkat, dan memilih jalan yang benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh kesabaran terhadap *competitive anxiety* atlet di Jawa Barat. Rancangan penelitian yang digunakan adalah kausalitas non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 32 atlet. Penelitian ini menggunakan studi populasi yaitu atlet loncat indah di Jawa Barat. Alat ukur dalam penelitian ini untuk mengukur kesabaran adalah alat ukur kesabaran dari Yusuf, U (2021) dan untuk mengukur *competitive anxiety* menggunakan alat ukur *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang sudah di translasi ke Bahasa Indonesia. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dan teknik analisis regresi linier berganda dengan aplikasi SPSS versi 25 dan ditemukan pengaruh sebesar 0.339 yang artinya pengaruh dari kesabaran terhadap *competitive anxiety* adalah 33.9%.

Kata Kunci: Kesabaran, Kecemasan Bertanding, Atlet Loncat Indah.

A. Pendahuluan

Loncat indah termasuk salah satu olahraga yang ada di Indonesia. Loncat indah adalah olahraga air di mana peserta melompat dari ketinggian ke kolam dengan berbagai teknik dan gaya. Adanya ketinggian pada olahraga ini juga menjadi salah satu alasan atlet – atlet memiliki kecemasan saat melakukan gerakan atau loncatan dari papan. Dalam salah satu artikel, wasit cabang olahraga ini mengatakan bahwa loncat indah mengandung penilaian subjektivitas yang cukup tinggi sehingga Federasi Renang Internasional (FINA) membuat berbagai aturan untuk meminimalisir adanya subjektivitas dan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) melakukan seleksi yang ketat terhadap para juri yang bertugas. Dan atlet pun harus dipersiapkan dengan selalu mengetahui apa saja aturan yang berlaku pada setiap kompetisinya.

Dalam meningkatkan kemampuan kualitas atlet, biasanya dilakukan pembinaan fisik, teknik atau taktik, dan mental dalam mencapai prestasi setinggi mungkin. Mental menjadi salah satu aspek penting juga dalam dunia olahraga. Peningkatan fisik, teknik, dan taktik tanpa adanya pembinaan mental akan sulit mencapai prestasi yang maksimal (Hasyim dan Saharullah, 2019). Dalam Satiadarma (2000) dijelaskan bahwa ketika atlet memiliki kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi gerakan yaitu adanya ketidakserasian motorik akibat dari atlet yang merasakan adanya ketegangan dan keragu – raguan. Mental atlet adalah aspek yang abstrak atau sulit untuk dilihat dan dinilai dengan panca indera sehingga pembinaan mental harus dimulai sejak atlet mulai latihan hingga selesai mencapai prestasi maksimal. Kematangan juara adalah kematangan atlet dalam menerapkan kemampuan fisik, teknik, taktis, dan mentalnya dalam pertandingan saat dihadapkan pada berbagai *setting* atau kondisi baik dari segi lokasi, alat, lawan, dan lingkungan. Atlet yang tidak memiliki kematangan juara yang baik akan merasakan kecemasan jika dihadapkan pada kondisi – kondisi tertentu, seperti memasuki babak yang semakin tinggi yaitu semifinal atau final.

Atlet loncat indah Jawa Barat terakhir mendapatkan gelar juara pada kompetisi PON Jabar 2016 sedangkan pada kompetisi PON Papua 2021 atlet tidak mendapatkan gelar juara. Banyak hal yang dapat membuat atlet gagal dalam meraih gelar juara yaitu kondisi fisik yang kurang baik, kurangnya latihan teknik, atlet belum banyak memiliki pengalaman bertanding, dan kurangnya persiapan mental. Hal penting dalam kondisi mental atlet loncat indah adalah memiliki kepercayaan diri yang tinggi sebab jika seorang atlet loncat indah memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, mereka akan menunjukkan perilaku seperti kurangnya ketekunan saat menghadapi rintangan, kurangnya usaha, keengganan untuk mengambil risiko, dan kecenderungan keragu-raguan. Pikiran mereka cenderung negatif, menghakimi, dan pesimis. Dan perasaan mereka termasuk emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, ketegangan, suasana hati yang tertekan, rasa bersalah, malu, dan malu (Huber, 2016)

Kecemasan adalah reaksi emosional negatif yang muncul dalam bidang olahraga pada saat kompetisi berlangsung yang membuat atlet merasa dirinya terancam. Hal ini biasanya muncul ketika atlet banyak memikirkan dampak dari kealahannya (Ikhrum dkk., 2020). Argani, dkk. (dalam Ikhrum dkk., 2020) menjelaskan bahwa *competitive anxiety* adalah reaksi negatif yang diungkapkan oleh atlet ketika mereka percaya harga diri mereka terancam. Hal ini tercipta dari pemikiran bahwa pertandingan akan menjadi tantangan yang menakutkan jika dibandingkan dengan kemampuan mereka, yang mengakibatkan perubahan perilaku selama kompetisi. Menurut Griffin (1972) atlet individu mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet tim lalu atlet yang memiliki pengalaman banyak dilaporkan memiliki tingkat kecemasan kognitif dan somatik yang lebih rendah daripada atlet yang tidak memiliki banyak pengalaman (Swain & Jones, 1992). Dalam penelitian Craty (1973 dalam Wijayanti & Hartini, 2021) dijelaskan bahwa kecemasan bertanding berpengaruh signifikan terhadap penampilan atlet, sehingga kecemasan berpengaruh tidak langsung terhadap kinerja atlet. Dan pada penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dan Hartini (2021) dikatakan bahwa tingkat religiusitas yang dimiliki atlet Taekwondo berhubungan dengan rendahnya tingkat kecemasan bertanding pada atlet. Oleh karena itu, jika kecemasan bertanding muncul karena ketakutan subjektif, dapat dikurangi dengan proses berpikir yang melibatkan kehadiran Tuhan di dalamnya untuk memberikan keamanan dari ketakutan subjektif itu sendiri.

Kondisi psikologis yang dibutuhkan atlet loncat indah terdapat dalam konsep kesabaran yaitu kemampuan untuk mengelola, mengendalikan, membimbing (pikiran, perasaan, dan tindakan) secara menyeluruh dan terpadu serta mengatasi berbagai tantangan dan kesulitan berdasarkan etika dan moralitas (Yusuf, 2010). Hal positif dari kesabaran dalam aktivitas profesional adalah memberikan ketenangan yang dibutuhkan untuk mencari lebih banyak peluang, menganalisisnya, mempertimbangkan perangkat, dan memilih jalan yang benar. Sabar memiliki hal positif seperti ketika kita dihadapkan pada aktivitas profesional, sabar akan berperan sebagai pemberi ketenangan sehingga kita dapat mencari lebih banyak peluang, menganalisisnya, mempertimbangkan perangkat, dan memilih jalan yang benar.

Dalam penelitian Argandona (2019) dijelaskan bahwa dalam aktivitas profesional kesabaran membantu menciptakan harapan yang realistis, memberikan ketenangan pada perilaku kita dan menghindari akumulasi tugas, kurangnya perhatian dan gangguan; dengan kesabaran, agen merasa lebih mudah untuk menerima tanggung jawabnya; itu adalah tanda kedewasaan; itu membantu menciptakan identitas pribadi yang konsisten dari waktu ke waktu; ia memberi kekuatan karakter—ketabahan—dan menciptakan kondisi yang menguntungkan bagi pengembangan kebajikan lain, seperti yang telah kita katakan: kerendahan hati, keteguhan, ketekunan, dan ketabahan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sepadya, Rachmah, dan Ali (2020) dijelaskan bahwa dalam olahraga panahan, kesabaran menjadi hal yang penting. Kesabaran ketika menuntut ilmu panahan, bersabar dalam latihan memanah dari jarak yang dekat, serta mengendalikan diri hingga bersabar saat mencari anak panah. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan Ibnul Qoyim yaitu sifat – sifat yang menyempurnakan seorang pemanah adalah kesabaran dan ketakwaan (Mappaseng dalam Sepadya, dkk, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana gambaran kesabaran pada atlet loncat indah di Jawa Barat? Bagaimana gambaran *competitive anxiety* pada atlet loncat indah di Jawa Barat? Apakah terdapat pengaruh dari kesabaran terhadap *competitive anxiety* atlet? Aspek manakah dari kesabaran yang berpengaruh besar terhadap *competitive anxiety*?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh kesabaran terhadap *competitive anxiety*.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan rancangan penelitian kausalitas non-eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah atlet loncat indah di Jawa Barat yang sedang mengikuti seleksi pertandingan yang berjumlah 32 atlet.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, wawancara, dan studi pustaka. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi linier sederhana dan Teknik analisis regresi linier berganda. Analisis regresi berganda adalah prosedur statistik untuk menguji hubungan gabungan beberapa variabel bebas dengan satu variabel terikat (Creswell, 2015). Dalam penelitian ini digunakan analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara umum dan menggunakan analisis regresi berganda karena akan dibahas mengenai keterkaitan setiap aspek kesabaran sebagai variabel independen dengan *competitive anxiety* sebagai variabel dependen.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesabaran atlet adalah alat ukur kesabaran dari Yusuf (2022) yang terdiri atas 24 item dengan skor validitas setiap itemnya 0.5 – 0.8 dan hasil uji realibilitasnya 0.93. Alat ukur untuk mengukur *competitive anxiety* atlet adalah alat ukur dari Smith, et al. (1990) yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Hajidin dan Amir (2014) terdiri dari 22 item pernyataan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kesabaran terhadap *competitive anxiety* atlet loncat indah di Jawa Barat dengan responden sebanyak 32 atlet. Berdasarkan hasil dari analisis regresi sederhana antara kesabaran dengan *competitive anxiety* menghasilkan pengaruh sebesar 0.339 yang berarti pengaruh dari kesabaran terhadap *competitive anxiety* atlet loncat indah di Jawa Barat adalah 33.9% dan termasuk pada kategori rendah namun tetap ada

pengaruhnya.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Sederhana antara Tingkat Kesabaran dengan Tingkat *Competitive Anxiety*

	Tingkat Kesabaran				Tingkat <i>Competitive Anxiety</i>			
	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
Usia								
< 17 Tahun	0	0	8	9	0	1	9	6
≥ 17 Tahun	0	0	12	3	0	3	7	6
Jenis Kelamin								
Laki – Laki	0	0	7	5	0	1	3	8
Perempuan	0	0	13	7	0	2	14	4

Tingkat *competitive anxiety* dipengaruhi oleh usia. Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa atlet usia di bawah 17 tahun mayoritas memiliki tingkat kecemasan bertanding yang tinggi yaitu sebanyak 9 atlet. Hal ini sejalan dengan penelitian Grossbard (2009) yaitu temuan bahwa anak-anak berusia 12 dan 14 tahun melaporkan kekhawatiran yang agak lebih besar dan kecemasan total konsisten dengan penelitian perkembangan sebelumnya. Selain itu, hasil ini mungkin mencerminkan pengoperasian variabel situasional, yaitu, tingkat tekanan kompetitif yang lebih tinggi di antara anak berusia 12 – 14 tahun dibandingkan dengan anak berusia 9 – 11 tahun yang dihasilkan dari penekanan yang lebih besar pada kemenangan dibandingkan dengan kesenangan dan peningkatan keterampilan (Crocker et al., 2004).

Selain itu tingkat kecemasan dipengaruhi juga oleh jenis kelamin. Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa atlet perempuan mayoritas memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dibandingkan atlet laki – laki yaitu sebanyak 14 atlet perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sin, Sari, dan Susanto (2021) bahwa atlet perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet laki – laki. Atlet perempuan memiliki kemampuan yang rendah dalam menghadapi tekanan, penetapan tujuan, dan persiapan mental.

Tabel 2. Hasil Analisis Aspek yang Berpengaruh pada Tingkat Kesabaran

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35,864	16,096		2,228	,034
	Kognitif	,729	,647	,239	1,127	,269
	Afektif	,944	,527	,375	1,792	,084
	Konatif	-,874	,812	-,198	-1,077	,291

$$Y = 35.864 + 0.729 + 0.944 - 0.874$$

Berdasarkan tabel di atas, aspek yang paling berpengaruh pada kesabaran adalah aspek konatif atau aspek ketekunan dengan nilai t sebesar -1.077.

Tabel 3. Aspek Keteguhan pada Atlet

Aspek Teguh	<i>Competitive Anxiety</i>				TOTAL
	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Sangat Rendah	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0	0
Tinggi	0	3	3	3	9
Sangat Tinggi	0	1	11	11	23
TOTAL	0	4	14	14	32

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 3 terdapat data mengenai mayoritas atlet memiliki aspek keteguhan yang sangat tinggi yaitu 24 atlet (75%) dari total keseluruhan atlet. Aspek keteguhan ini menggambarkan atlet yang memiliki pikiran yang optimis, dapat mengambil resiko dalam situasi pertandingan, taat pada aturan pada saat sebelum pertandingan, saat bertanding, maupun setelah bertanding juga tertib saat melaksanakan pertandingan.

Tabel 4. Aspek Ketabahan pada Atlet

Aspek Tabah	<i>Competitive Anxiety</i>				TOTAL
	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Sangat Rendah	0	0	0	0	0
Rendah	0	1	2	0	3
Tinggi	0	2	11	5	18
Sangat Tinggi	0	1	3	7	11
TOTAL	0	4	16	12	32

Pada tabel 4 terdapat data mengenai mayoritas atlet memiliki aspek ketabahan yang tinggi yaitu 18 atlet (56.25%) dari total keseluruhan atlet. Aspek ketabahan ini menggambarkan seorang atlet yang memiliki daya juang yang tinggi dalam menghadapi situasi pertandingan, atlet juga memiliki daya tahan yang tinggi untuk tetap berusaha memberikan yang terbaik dalam menghadapi situasi pertandingan, atlet memiliki toleransi stres yang baik, atlet dapat menerima umpan balik yang diberikan pelatih saat situasi latihan maupun pertandingan dan juga atlet dapat belajar dari setiap kesalahan yang telah dilakukan.

Tabel 5. Aspek Ketekunan pada Atlet

Aspek Tekun	<i>Competitive Anxiety</i>				TOTAL
	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Sangat Rendah	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	1	2	3
Tinggi	0	4	12	10	26
Sangat Tinggi	0	0	2	1	3
TOTAL	0	4	15	13	32

Pada tabel 5 terdapat data mengenai mayoritas atlet memiliki aspek ketekunan yang tinggi yaitu 25 atlet (78.12%) dari total keseluruhan atlet. Aspek ketekunan ini menggambarkan seorang atlet yang memiliki perencanaan yang baik dalam menghadapi pertandingan dan secara fisik dan teknik atlet sudah siap, memiliki tujuan yang terarah sehingga atlet bisa fokus untuk

menghadapi pertandingan dan meraih gelar juara, juga memiliki sikap antisipasi jika hal – hal diluar kendalinya terjadi sehingga atlet bisa mengontrol dirinya sendiri.

Tabel 6. Aspek Kesabaran pada Atlet

Z	Competitive Anxiety				TOTAL
	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Sangat Rendah	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0	0
Tinggi	0	3	10	7	20
Sangat Tinggi	0	1	6	5	12
TOTAL	0	4	16	12	32

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas atlet memiliki tingkat kesabaran yang tinggi yaitu sebanyak 20 atlet dan memiliki tingkat *competitive anxiety* yang tinggi juga yaitu sebanyak 16 atlet. Mayoritas atlet loncat indah di Jawa Barat menunjukkan data kesabaran yang tinggi hal ini sejalan dengan teori kesabaran menurut Umar Yusuf (2010) yang menyatakan bahwa orang yang sabar dapat mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan (pikiran, perasaan, serta tindakan), dan dapat mengatasi berbagai permasalahan secara komprehensif dan intergratif dengan memperhatikan etika dan moral. Individu yang memiliki kesabaran akan selalu optimis, berani mengambil resiko, tidak mengeluh, pantang menyerah dan selalu berusaha. Kesabaran memiliki aspek yaitu keteguhan, ketabahan, dan ketekunan yang dimiliki individu ketika dihadapkan dengan suatu tekanan.

Mayoritas atlet loncat indah di Jawa Barat menunjukkan *competitive anxiety* yang tinggi, hal ini dibahas dalam penelitian Mouloud dan Kadder (2016) yaitu dalam olahraga, kecemasan kompetitif adalah respons karakteristik seseorang atau kecenderungan untuk menganggap situasi sebagai ancaman dan bereaksi dengan kecemasan tinggi. Tingkat kecemasan kompetitif bervariasi di antara para atlet dan memengaruhi kecemasan keadaan, atau persepsi mereka saat ini, saat-ke-saat tentang ancaman dan kekhawatiran serta ketakutan yang menyertainya.

D. Kesimpulan

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

1. Mayoritas atlet loncat indah di Jawa Barat menunjukkan tingkat kesabaran yang tinggi dalam menghadapi situasi pertandingan.
2. Mayoritas atlet loncat indah di Jawa Barat menunjukkan tingkat *competitive anxiety* yang tinggi dalam menghadapi situasi pertandingan.
3. Hipotesis diterima dengan adanya pengaruh kesabaran terhadap *competitive anxiety* atlet loncat indah di Jawa Barat sebesar 33,9% dan termasuk ke dalam pengaruh yang rendah.

Acknowledge

Penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dari awal hingga akhir perkuliahan ini, semoga Allah senantiasa membalas kebaikan kepada semua pihak yang terlibat sehingga mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Daftar Pustaka

- [1] Algani, P J. et al. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1): 93 – 101.
- [2] Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1): 325 – 347.

- [3] Argandona, A. (2019). *Is Patience and Appropriate Virtue for a Manager?*. IESE Busniess School, University of Navarra.
- [4] Avramidou, E. et al. (2007). Competitive Anxiety in Lifesavers and Swimmers. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1: 108 – 117. ResearchGate
- [5] Basuki, A T. Prawoto, N. (2015). *Analisis Regresi Dalam Penelitian Ekonomi dan Bisnis*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- [6] Creswell, J W. (2015). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research Fifth Edition*. New York: Pearson.
- [7] Ford, J L. Ildefonso, K. et al. (2017). Sport-Related Anxiety: Current Insights. *Dove Press Journal*, 8: 205 – 212.
- [8] Friski. (2020). *Tingkatkan Prestasi Olahraga, KONI Jawa Barat Terus Terapkan Sport Science*. Tingkatkan Prestasi Olahraga, KONI Jawa Barat Terus Terapkan Sport Science » Madania.co.id
- [9] Grossbard, J R. Smith, R E. et al. (2009). Competitive Anxiety in Young Athletes: Differentiating Somatic Anxiety, Worry, and Concentration Disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2): 153 – 166. (PDF) Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption (researchgate.net)
- [10] Hasanah, U. Refanthira, N. (2019). Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It. *Social Science, Education and Humanities Research*, 395: 144 – 148.
- [11] Hasyim. et al. (2019). *Dasar – Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar.
- [12] Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *KHAZANAH*, 12(1): 52 – 62.
- [13] Huber, J J. (2016). *Springboard and Platform Diving*. United State of America: Human Kinetics.
- [14] Ikhrum, A. et al. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100 – 109.
- [15] Janie, D N A. (2012). *Statistik Deskriptif dan Regresi Linier Berganda Dengan SPSS*. Semarang: Semarang University Press. Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda Dengan SPSS (usm.ac.id)
- [16] Jatmika, D. Linda. (2016). Efektifitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2) 102 – 112.
- [17] Mouloud, K. et al. (2016). Self Efficacy, Achievement Motivation and Anxiety of Elite Athletes. *Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 3(4): 45 – 48. (PDF) Self-efficacy, Achievement motivation and Anxietyof Elite Athletes (researchgate.net)
- [18] Ponseti, F J. et al. (2016). The Impact of Competitive Anxiety and Parental Influence On The Performance of Young Swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte*, 11(2): 229 – 237.
- [19] Pradnyaswari, A A A. et al. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1): 218 – 225. View of HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET SOFTBALL REMAJA PUTRI DI BALI (unud.ac.id)
- [20] Primadia, A. (2017). *Sejarah Olahraga di Indonesia dan Perkembangan Organisasinya*. Sejarah Olahraga di Indonesia dan Perkembangan Organisasinya - Sejarah Lengkap
- [21] Primus, J. (2021). *PON XX Papua 2021, Cara Loncat Indah Dukung Sportivitas*. PON XX Papua 2021, Cara Loncat Indah Dukung Sportivitas Halaman all - Kompas.com
- [22] Ramdani, D. (2021). *Hasil Akhir Loncat Indah PON Papua, DKI Jakarta dan Jatim Mendominasi*. Hasil akhir loncat indah PON Papua, DKI Jakarta dan Jatim mendominasi

- ANTARA News

- [23] Satiadarma, M P. (2000). *Dasar – Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- [24] Sepadya, P P. et al. (2020). *Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Olahraga Panahan*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [25] Silalahi, U. (2015). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif*. Bandung: PT Refika Aditama.
- [26] Sin, T H. et al. (2021). Current Issues Related to Athlete Motivation in The Perspective of Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 11(3): 143 – 158. DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v11i3.5123>
- [27] Smith, R E. Smoll, F L. (1990). *Sport Performance Anxiety: Handbook of Social Anxiety*. New York: Plenum.
- [28] Vysochina, N. et al. (2018). Volitional Qualities of Athletes and Their Influence on Competitive Activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1): 230 – 234.
- [29] Wijayanti I A. Hartini, N. (2021). Korelasi Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1): 1 – 9.
- [30] Yusuf, U. (2020). *Sabar Sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan*. Jakarta: Siraja.
- [31] Auliannisa, Salsabila, Hatta, Muhammad Ilmi. (2021). Hubungan *Social Comparison* dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147-153.