

Pengaruh Kesabaran terhadap *Competitive Anxiety* pada Atlet Bulu Tangkis Klub SGS PLN Dago

Syifa Chaerunisa*, Umar Yusuf Supriatna

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

*syfchaerun15a@gmail.com, kr_umar@yahoo.co.id

Abstract. SGS PLN is one of the oldest badminton club owned by PBSI which located in Bandung. Recently, few of SGS PLN athletes criticized for showing deficient performance on the field due to having competitive anxiety. Competitive anxiety is a state that shows worries, doubt and muscle tension that oneself felt when encountering sport competition. In order to become a decent badminton athletes, individual must have the characteristic of good mental competencies. In other side, patience is a characteristic that defined by ability to aim mind and feelings to overcome hardship. Therefore, patience is the perfect facet to reduce competitive anxiety. This research is made with the intention to know if patience has the effect on competitive anxiety and which aspect of patience has the most effect on competitive anxiety. Design used in this research is quantitative causality non experiments with patience measuring instrument by Yusuf (2020) and Sport anxiety scale by Smith & Smoll (1990) which translated to Bahasa Indonesia by Amir (2014). The obtained result shows that patience has the effect in the amount of 51,6% towards competitive anxiety and the aspect of patience with the biggest effect to competitive anxiety is persistency.

Keywords: *Patience, Competitive Anxiety, Badminton.*

Abstrak. SGS PLN adalah salah satu klub tertua milik PBSI yang berada di Kota Bandung dan salah satu klub yang paling banyak menyumbang atlet ke pelatihan nasional. Beberapa atlet SGS PLN dilaporkan memiliki performa yang kurang akibat adanya *competitive anxiety* yang dirasakan saat. *Competitive anxiety* ditunjukkan dengan kekhawatiran, keraguan serta ketegangan otot yang dirasakan ketika sebelum, saat, dan sesudah menjalankan suatu pertandingan. Dalam menjadi atlet bulu tangkis, dibutuhkan keterampilan mental yang baik untuk mengatasi *competitive anxiety*. Kesabaran kemampuan untuk mengatur, mengendalikan dan mengarahkan pikiran, perasaan untuk mengatasi berbagai kesulitan termasuk mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui apakah kesabaran mempengaruhi *competitive anxiety* dan aspek kesabaran manakah yang paling berpengaruh terhadap *competitive anxiety*. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain kausalitas non eksperimen menggunakan alat ukur variabel kesabaran yang disusun oleh Yusuf (2021) serta alat ukur *competitive anxiety Sport Anxiety Scale* (SAS). Analisis data menggunakan alat bantu menggunakan IBM SPSS. Penelitian dilakukan pada 31 atlet anggota klub SGS PLN dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari kesabaran sebesar 51,6% terhadap *competitive anxiety* atlet bulu tangkis klub SGS PLN dan aspek yang paling berpengaruh adalah tekun.

Kata Kunci: *Kesabaran, Competitive Anxiety, Bulu Tangkis.*

A. Pendahuluan

Berdasarkan survei oleh media olahraga internasional terbesar yaitu Nielsen sport, bulu tangkis menempati posisi pertama sebagai olahraga yang paling disukai masyarakat Indonesia dengan perolehan hasil sebesar 71% (1). Alasan utama yang menjadi latar belakang kecintaan masyarakat terhadap cabang olahraga ini adalah kebanggaan masyarakat terhadap prestasi yang ditorehkan, bulu tangkis termasuk salah satu cabang olahraga paling banyak menyumbang gelar untuk tim nasional Indonesia. Sepanjang tahun 2020 saja, Indonesia berhasil mendapatkan 12 gelar dari total 7 turnamen internasional termasuk turnamen bergengsi *All England 2020*. Karena inilah, banyak klub-klub bulu tangkis dibangun sebagai wadah bakal calon atlet penerus. Salah satu kota yang paling banyak menyumbang atlet bulu tangkis ke pelatnas dan bersinar di turnamen-turnamen internasional adalah Bandung. Bandung memiliki setidaknya 6 klub bulu tangkis yang dikelola langsung oleh organisasi bulu tangkis terbesar di Indonesia yaitu PBSI. Salah satu klub yang paling banyak menyumbang atlet berbakat adalah klub “SGS PLN” yang merupakan kependekan dari Sangkuriang Garaha Sarana dan disponsori PLN yang terletak di Dago, Meskipun berprestasi, terdapat dua atlet asal SGS PLN yang sering menerima kritik lantaran performanya dianggap kurang akibat tidak bisa mengontrol kecemasannya yakni Anthony Ginting dan Fajar Alfian. Hal ini disampaikan oleh senior keduanya yaitu Taufik Hidayat yang diwawancarai oleh *bolasport.com* usai menonton pertandingan olimpiade dari Anthony Ginting pada Kamis 26 November 2020. Kedua atlet yang mendapat kritik dan yang memberi kritik ternyata memulai karirnya dari klub yang sama yaitu SGS PLN yang merupakan kependekan dari Sangkuriang Garaha Sarana dan disponsori PLN yang terletak di Dago, Kecamatan Coblong, Kota Bandung.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan, penulis menemukan adanya indikasi kecemasan yang dialami atlet SGS PLN yakni kecemasan dalam menghadapi pertandingan yang akan berlangsung dan ketakutan mendapat lawan yang tidak sepadan. Kekhawatiran atlet ditunjukkan dengan ketegangan saat latihan serta *arousal control* yang buruk. Hal ini sejalan dengan pandangan para ahli sebagaimana dijelaskan sebelumnya *competitive anxiety* lebih bersifat subjektif dan sangat berkaitan dengan ketahanan mental seseorang karena berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan hasil bahwa *symptoms anxiety* dipengaruhi oleh kemampuan subjek dalam melakukan *cognitive appraisal* di mana hal tersebut diopengaruhi oleh lingkungan dan pemikiran pribadi (2)

Kecemasan yang dialami para atlet yang sedang bertanding adalah kecemasan bertanding yaitu ketika atlet mengalami *symptoms* fisik gelisah, berkeringat, ketegangan otot, dan meningkatnya detak jantung ketika hendak atau sedang menghadapi pertandingan yang menurutnya sulit (3). Salah satu faktor yang menjadi pengaruh performa atlet di lapangan adalah kecemasan (4). Kecemasan berlebihan yang dirasakan atlet saat bertanding dan konsentrasi yang terganggu dapat menyebabkan performa atlet tidak optimal (5). Keterampilan yang dibutuhkan atlet bulu tangkis adalah eksekusi yang baik pada *sporadic movements* yaitu pergerakan tubuh yang sama dengan berulang. Atlet harus mengatur *sporadic movements* sesuai kebutuhan apakah itu cepat atau lambat untuk performa lapangan yang efektif. *Sporadic movements* yang baik pada atlet bulu tangkis adalah yang bergerak secara intens di waktu singkat (6). Keterampilan tersebut harus dibarengi dengan karakteristik mental yang stabil; tidak tertekan atau depresi, tidak *interpersonally sensitive* seperti mudah marah dan tidak bisa mengatur emosi. Riset juga menunjukkan, atlet bulu tangkis yang memiliki kemampuan *self-reporting* (dalam artian mampu mengambil saran dan kritik dari pelatih), yang lebih bisa mengelola stress dan bisa lebih cepat beradaptasi dengan perbedaan dan ketidakfamiliaran dan yang bisa menerapkan *attentional focus* lebih sukses dibanding yang tidak memiliki ketangguhan mental tersebut (7). Ketangguhan mental juga bisa disebut sebagai *psychological strength* yang harus dimiliki para Atlet. *Psychological strength* mengandung aspek-aspek keteguhan pendirian, ketabahan, dan ketekunan yang semuanya dapat dikaji dengan aspek kesabaran (8)

Dengan begitu, karakteristik mental yang dibutuhkan dalam diri atlet bulu tangkis untuk mencapai kesuksesan termanivestasi dalam wujud kesempurnaan sebagai pribadi tangguh yang mempunyai jiwa sehat, di mana tanda-tandanya antara lain (a) kematangan emosional di mana

ia mampu untuk menahan diri dari situasi-situasi yang memancing emosi, bertindak tidak ceroboh, menunjukkan kepercayaan diri, serta bersikap realistis dalam menghadapi berbagai problema kehidupan. (b) kemampuan untuk teguh dan bertahan di saat krisis dan musibah yang menerpanya; serta (c) merasakan kebahagiaan dan ketenangan, bebas dari stres dan kegelisahan (9).

Berdasarkan latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah kesabaran berpengaruh terhadap *competitive anxiety* atlet bulu tangkis klub SGS PLN Dago?
2. Aspek manakah dari kesabaran yang paling berpengaruh terhadap *competitive anxiety* pada atlet bulu tangkis klub SGS PLN Dago?

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas non eksperimen. Pengambilan data terdiri dari dua tahap yaitu observasi & wawancara serta pengambilan data menggunakan kuisioner. Alat ukur kesabaran menggunakan kuisioner oleh Yusuf (2020) yang berisi kuisioner dengan 24 pertanyaan dengan validitas > 0,3 setiap itemnya dan uji reliabilitas 0,93. Alat ukur terdiri 24 pernyataan yang masing-masing menggambarkan beberapa situasi yang dapat menggambarkan karakteristik tertentu. Karakteristik-karakteristik tersebut adalah karakteristik yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat dikategorikan memiliki ketiga aspek dalam kesabaran. Semakin banyak pernyataan yang sesuai maka semakin banyak pula karakteristik dalam masing-masing aspek dalam diri subjek, jika semua pernyataan sesuai maka hal tersebut akan mempengaruhi skor akhir. Semakin tinggi skor maka artinya semakin tinggi tingkat kesabarannya.

Alat ukur ini terdiri dari kuisioner dengan 24 pernyataan dengan 4 skala jawaban yaitu “selalu”, “sering”, “jarang, dan “tidak pernah. Sedangkan *competitive anxiety* diukur menggunakan *sport anxiety scale* (SAS) oleh Smith & Smoll (1990) yang telah diterjemahkan oleh Amir (2014), terdiri dari suatu sub-skala kecemasan somatik sembilan soal, sub-skala kecemasan kognitif sembilan soal, dan suatu sub-skala gangguan konsentrasi tiga soal. Dalam penelitian ini, kecemasan olahraga diwakili dengan skor angket kecemasan olahraga hasil adaptasi dari tes SAS. Instrumen ini meliputi empat aspek kecemasan olahraga, yaitu: motorik, afektif, somatik, dan kognitif. Menggunakan adaptasi dari *Sport Anxiety Scale* (SAS) ke dalam bahasa Indonesia oleh Nyak Amir (2013) terdiri dari 22 pertanyaan dengan validitas sebesar 0,86, reliabilitas sebesar 0,53. Alat ukur ini memiliki jawaban dengan skala likert yang terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), dan Tidak Sesuai (TS).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Uji t (Parsial)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	83,963	18,792		4,468	,000
	Teguh	-,319	,749	-,089	-,426	,673
	Tabah	,587	,614	,247	,955	,348
	Tekun	-2,076	,990	-,512	-2,096	,046

a. Dependent Variable: Competitive Anxiety

Uji t parsial dalam analisis linear berganda berdasarkan nilai signifikansi. Uji t parsial adalah uji variabel X secara masing-masing atau satu persatu. Menurut Widiyanto (2014) jika nilai signifikan < 0.05 maka variabel bebas (X) secara parsial berpengaruh terhadap variabel

terikat (Y). Jika nilai signifikansi > 0.05 maka Hipotesis ditolak.

1. Uji Hipotesis H1 : Keteguhan (X1) $0.637 > 0,05$ maka H1 ditolak yang artinya keteguhan tidak berpengaruh secara parsial terhadap *competitive anxiety*.
2. Uji Hipotesis H2 : Ketabahan (X2) bernilai signifikansi $0,348$ yang artinya sig. > 0.05 maka dapat disimpulkan H2 ditolak yang menandakan keteguhan tidak berpengaruh secara parsial terhadap *competitive anxiety*.
3. Uji Hipotesis H3 : Ketekunan (X3) bernilai signifikansi $0,046 < 0,05$ maka ketekunan berpengaruh terhadap *competitive anxiety* (Y) secara parsial.

Tabel 2. Uji F (Simultan)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	782,288	3	260,763	3,873	,041 ^b
	Residual	740,645	11	67,331		
	Total	1,522,933	14			

A. Dependent Variable: *Competitive Anxiety*

B. Predictors: (Constant), Tekun, Teguh, Tabah

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah semua variabel secara simultan berpengaruh pada variabel terikat. Pengujian ini dilakukan dengan melihat apakah ketiga variabel bebas yaitu X1, X2, dan X3 berpengaruh terhadap Y. Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut :

1. Tolak H0 jika jika $H0 > 0,05$ yang artinya variabel bebas tidak berpengaruh secara simultan terhadap variabel terikat.
2. Terima H1 jika $H1 < 0,05$ yang artinya variabel bebas berpengaruh secara simultan terhadap variabel terikat.

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel *anova*, dapat diketahui nilai probabilitas yaitu $0.041 < 0.05$ maka dapat disimpulkan H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya variabel bebas Keteguhan (X1), Ketabahan (X2) dan Ketekunan (X3) berpengaruh secara simultan terhadap variabel terikat yaitu *competitive anxiety* (Y).

Tabel 3. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,718 ^a	,516	,462	6,892

a. Predictors: (Constant), Teguh (X1), Tabah (X2), Tekun (X3)

Koefisien determinasi adalah indikator yang digunakan untuk melihat berapa banyaknya variasi yang ada dalam model, uji ini dilakukan dengan tujuan mengukur kemampuan model dalam memperlihatkan seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama. Kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat melalui nilai R-square atau R2. Nilai koefisien determinasi yang kecil bermakna bahwa kontribusi variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat sangat terbatas, sebaliknya jika nilai mendekati satu dan menjauhi 0 maka artinya variabel-variabel bebas memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variabel terikat yang memiliki arti kontribusinya tinggi. Semakin tinggi nilai R2 semakin menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan sangatlah baik.

Dari hasil pengujian koefisien determinasi dapat disimpulkan bahwa nilai *R Square* sebesar 0.516 yang artinya variabel Kesabaran (X) secara bersama-sama berpengaruh sebesar 51,6% terhadap *competitive anxiety* (Y).

Tabel 4. Frekuensi Tingkat Kesabaran

Kategori Kesabaran			
Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	25 – 42	0	0%
Rendah	43 – 60	1	4%
Tinggi	61 – 78	20	64%
Sangat Tinggi	79 – 96	10	32%

Tingkat kesabaran pada atlet bulu tangkis klub SGS PLN Dago sebagian besar adalah tinggi dan sangat tinggi, hanya ada satu atlet yang memiliki tingkat kesabaran yang rendah.

Tabel 5. Frekuensi Tingkat *Competitive Anxiety*

Kategori <i>Competitive Anxiety</i>			
Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	21 - 37	3	10%
Rendah	38 -54	18	58%
Tinggi	55-71	10	32%
Sangat Tinggi	72 - 88	0	0%

Berdasarkan tabel 22 didapat hasil bahwa dari 31 responden, 11 diantaranya memiliki tingkat *competitive anxiety* yang tinggi sedangkan 20 sisanya memiliki *competitive anxiety* yang rendah dengan rincian sebagai berikut : atlet dengan *competitive anxiety* sangat rendah berjumlah 3 orang dengan jumlah presentase sebanyak 19%, atlet dengan tingkat *competitive anxiety* rendah berjumlah 18 atau berada di presentase 58%, sedangkan untuk atlet dengan tingkat *competitive anxiety* tinggi dan sangat tinggi masing-masing berjumlah 9 dan 5 atlet dengan presentase 32% dan 0% yang artinya tidak ada atlet dengan *competitive naxiety* yang tinggi.

Tabel 6. Kesabaran terhadap *Competitive Anxiety*

Kesabaran * <i>Competitive Anxiety</i> Crosstabulation Count						
		Kecemasan				Total
		Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Kesabaran	Sangat Rendah	0	0	0	0	0
	Rendah	0	0	1	0	1
	Tinggi	1	7	4	0	12
	Sangat Tinggi	5	7	4	2	18
Total		6	14	9	2	31

Pada tabulasi silang tabel 25, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet SGS PLN Dago (masing-masing 22.5%) yang mempunyai tingkat *competitive anxiety* yang rendah memiliki tingkat kesabaran yang sangat tinggi, begitu pun yang *competitive anxiety*-nya rendah dengan kesabaran yang tinggi. Presentase terbesar kedua (16%) adalah atlet dengan tingkat *competitive anxiety* yang sangat rendah dengan tingkat kesabaran yang sangat tinggi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesabaran terhadap *competitive anxiety*. Penelitian ini dilakukan pada 31 atlet dengan kriteria anggota klub bulu tangkis SGS PLN Dago Kota Bandung yang sedang dipersiapkan atau baru saja melaksanakan pertandingan. Dari 31 atlet sebagai populasi, 10 diantaranya berjenis kelamin perempuan dan 21 atlet berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 11 – 21 tahun. Melalui uji analisis regresi, didapat kesimpulan bahwa kesabaran berpengaruh secara simultan sebesar 51,4%. Sedangkan secara parsial dari 3

aspek yaitu keteguhan, ketabahan dan ketekunan hanya ketekunan yang berpengaruh. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kesabaran pada atlet bulu tangkis di klub SGS PLN Dago adalah tinggi (96%) artinya 30 dari 31 subjek memiliki kesabaran yang tinggi dan sangat tinggi. Sebagian besar atlet SGS PLN Dago memiliki tingkat *competitive anxiety* yang rendah (45%) dan rendah (19%) yang didapat dari 14 atlet yang memiliki tingkat *competitive anxiety* rendah dan 6 atlet yang memiliki *competitive anxiety* yang sangat rendah dan sisanya sebanyak 11 atlet memiliki tingkat *competitive anxiety* yang tinggi, hal tersebut sesuai dengan hipotesis awal yang memprediksikan bahwa kesabaran berpengaruh terhadap *competitive anxiety* dan aspek yang paling mempengaruhi adalah tekun.

D. Kesimpulan

Penelitian ini memiliki simpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis diterima yaitu bahwa kesabaran berpengaruh terhadap *competitive anxiety* pada atlet dengan presentase pengaruh sebesar 51,4%.
2. Aspek kesabaran yang paling berpengaruh terhadap *competitive anxiety* atlet bulu tangkis klub SGS PLN Dago adalah tekun.

Acknowledge

Beripeneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Dr. Umar Yusuf Supriatna, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberi masukan, saran serta kritik dan memandu peneliti selama proses penulisan skripsi. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pelatih dan para atlet SGS PLN Dago yang telah bersedia menjadi narasumber serta subjek penelitian.

Daftar Pustaka

- [1] Fartahdilla, P. (2020). Survei Nielsen Pastikan Badminton Jadi Olahraga Terpopuler Di Indonesia, Kalahkan Sepak Bola. Kompas Media. <https://www.kompas.com/sports/read/2020/09/25/10000058/survei-nielsen-pastikan-badminton-jadi-olahraga-terpopuler-di-indonesia?page=all>.
- [2] Hanton and S. D. Mellalieu (Eds.), Literature reviews in sport psychology (pp. 1-45). Hauppauge, NY: Nova Science.
- [3] 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(2), 153–166. Doi:10.1080/10615800802020643
- [4] Ciptaningtyas, T. (2012). Program Intervensi Imagery Untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Bulutangkis Dewasa. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id>
- [5] Juriana. (2012) Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan.
- [6] Cabello Manrique, D. (2003). Analysis Of The Characteristics Of Competitive Badminton. *British Journal Of Sports Medicine*, 37(1), 62–66. Doi:10.1136/bjism.37.1.62
- [7] Sarason, I. G. (1984). Stress, Anxiety, And Cognitive Interference: Reactions To Tests. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46(4), 929–938. Doi:10.1037/0022-3514.46.4.929
- [8] Yusuf, U. (2020). Sabar Sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan. Bandung: Prenadamedia Group
- [9] Qordhowi, Y. (2012). Merasakan Kehadiran Tuhan. [The Feeling Of The Existence Of Allah]. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- [10] Ghazali, Imam. (2011). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 19. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- [11] Mardianny, Revia Eka Putri, Mubarak, Ali. (2021). Studi Kontribusi *Spirit At Work* terhadap Komitmen Organisasi Guru Honoror X. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 51-58.