

Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Karate di Kota Bandung

Ayang Elvira Merlinmas, Umar Yusuf

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

ayangelvira6@gmail.com, kr_umar@yahoo.co.id

Abstract. An athlete when facing a match will be faced with a psychological condition, namely competition anxiety. Therefore, a professional athlete needs psychological strength in the form of patience. Patience is the ability to organize, control and direct (actions, feelings, and thoughts) comprehensively and integratively in overcoming the difficulties and obstacles it faces. The purpose of this study was to determine how much influence patience has on competition anxiety. The method used is non-experimental causality with a population of 35 karate athletes in Bandung. Measurements used the Patience Measurement Tool compiled by Umar Yusuf and the Sports Anxiety Scale compiled by Smith and Smoll and adapted by Nyak Amir. Based on the results of the analysis carried out using a regression coefficient of determination R-Square of 35.6%, meaning that patience has an effect of 35.6% on Anxiety competing for Karate Athletes in Bandung City. The aspect of patience that has the most influence on competition anxiety is persistence and fortitude.

Keywords: *patient, competition anxiety, karate*

Abstrak. Seorang atlet pada saat menghadapi pertandingan akan dihadapkan pada suatu kondisi psikologis yaitu adalah kecemasan bertanding. Oleh karena itu seorang atlet profesional diperlukan kekuatan psikologis berupa kesabaran. Kesabaran adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan dan mengarahkan (tindakan, perasaan, serta pikiran) secara komprehensif dan integrative dalam mengatasi kesulitan dan rintangan yang dihadapinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding. Metode yang digunakan adalah kausalitas non-eksperimen dengan populasi seluruh atlet karate Kota Bandung yang berjumlah 35 atlet. Pengukuran menggunakan Alat Ukur Kesabaran yang disusun oleh Umar Yusuf dan Skala Kecemasan Olahraga yang disusun oleh Smith and Smoll dan diadaptasi oleh Nyak Amir. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan regresi koefisien determinasi R-Square sebesar 35,6%, artinya kesabaran memberi pengaruh sebesar 35,6% terhadap Kecemasan bertanding Atlet Karate di Kota Bandung. Aspek kesabaran yang paling berpengaruh terhadap kecemasan bertanding adalah keteguhan dan ketabahan.

Kata Kunci: *kesabaran, kecemasan bertanding, karate*

A. Pendahuluan

Karate terbentuk dari kata yaitu kara yang memiliki arti kosong dan dari kata te yang memiliki artinya tangan. Maksud dari kata kosong adalah Teknik karate tidak memerlukan peralatan seperti senjata tajam. Dapat diartikan karate adalah olahraga beladiri dari Jepang menggunakan tangan, kaki, dan anggota tubuh sebagai alat untuk mengeluarkan kekuatan dan serangan seperti pukulan dan tendangan yang tidak memerlukan peralatan (Wahid, 2007).

Karate saat ini, bukan semata-mata sebagai olahraga bela diri, tetapi telah berkembang sebagai olah raga professional, yang ditandai dengan banyak event pertandingan untuk memperoleh kejuaran, baik ditingkat local, regional, nasional maupun internasional. Dalam kaitan dengan kegiatan professional ini, seorang atlet selain dituntut menguasai Teknik dan strategi yang tepat, tetapi diperlukan juga ketahanan mental yang tinggi. Ketahanan mental berfungsi untuk menjaga dan mengontrol performa selama menghadapi kesulitan saat bertanding (Cowden, 2017).

Salah satu faktor penting dari aspek mental dalam kaitan dengan event pertandingan adalah kecemasan bertanding. Kecemasan yang muncul ketika sedang bertanding adalah respon yang emosional seorang atlet ketika merasa harga dirinya mulai merasakan ancaman. Atlet merasakan suatu ancaman ketika atlet memikirkan kemampuan penampilan yang dia miliki sehingga atlet merasakan tantangan yang dilewati akan berat. Kecemasan akan selalu terjadi ketika individu mendapatkan rintangan yang sulit sehingga individu memikirkan kemungkinan yang dapat terjadi seperti tidak tercapainya suatu tujuan yang akan mengganggu pikirannya (Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Kecemasan adalah faktor yang dapat mempengaruhi performa olahraga kompetitif. Kecemasan dapat dikelola dengan baik akan menampilkan performa yang terbaik. Maka dari itu kecemasan bertanding dapat mengganggu pikiran atlet dan dapat mengganggu performa dalam bertanding untuk menampilkan yang terbaik. Tingkat kecemasan akan mempengaruhi atlet itu sendiri. Terdapat efek positif yang terjadi jika munculnya suatu kecemasan tersebut seperti meningkatkan performa para atlet. Kecemasan yang ada didalam ZOF (Zone of Optimal Functioning) dapat membawa peningkatan untuk performa dan mempunyai kemampuan dalam mengatasi masalah untuk pertandingannya (Mellaleu, Hanton, Fletcher 2009).

Dalam sebuah pertandingan atlet karate dapat mengalami kegelisahan yang bisa mengganggunya contohnya seperti wajah terlihat pucat, tegang, kehilangan konsentrasi, gugup, jantung berdebar-debar, mudah lupa, merasa khawatir, dll. Perasaan tersebut dapat disebut sebagai ciri ciri kecemasan dalam bertanding karena memiliki banyak reaksi emosional yang bersifat negatif yang berkembang dan akan menjadi faktor dalam mempengaruhi kondisi tubuh dan performa pada atlet (Hajidin, Amir 2014).

Kecemasan tersebut akan datang pada saat memulai pertandingan, pada saat dilapangan dan setelah melaksanakan pertandingan. Kecemasan pada saat bertanding adalah ketika akan menghadapi musuh sehingga membuat kecemasan pada atlet meningkat dan menurunkan konsentrasi atlet. Ketika sedang mengalami kecemasan yang tinggi maka yang akan dirasakan oleh atlet adalah strategi atau taktik yang sudah dirancang akan tidak digunakan dalam menciptakan suatu pertandingan yang terbaik (Putri, 2007).

Ketika atlet yang belum memiliki pengalaman atau sedikit pengalamannya dalam bertanding maka akan merasakan kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet yang sudah memiliki pengalaman. Atlet dengan pengalaman yang minim akan merasa cemas dan memiliki kurangnya percaya diri oleh karena itu atlet akan merasa takut akan kekalahan dan takut tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan, dan membuat motivasi berkurang sehingga atlet akan gagal dalam pertandingan (Hajidin & Amir, 2014).

Menurut Endler (dalam Cox, 2002) pemicu adanya kecemasan bertanding adalah ketakutan untuk gagal, karena atlet merasa jika dapat dikalahkan maka atlet mempunyai performa lemah. Atlet merasa memiliki ancaman terhadap ego yang dimiliki, ketakutan cedera fisik, ketakutan penilaian sosial, situasi ambigu pada pertandingan, dan kurangnya pengalaman.

Tinggi rendahnya gejala kecemasan dalam menghadapi pertandingan sangatlah ditentukan oleh kendali internal dari individu yang bersangkutan. Adapun salah satu faktor yang diindikasikan dapat mengatasi kondisi ini adalah kesabaran. Hal sesuai dengan pendapat Agte

& Chiplokar (2007) menyatakan “Patience is defined as calmness and self-control” yang berarti kesabaran dapat diartikan sebagai ketenangan, pengendalian diri, dan kemauan untuk mentolerir penundaan sampai masa yang akan datang.

Sabar merupakan sikap seseorang untuk memendam emosi, tekad, dan berteguh hati dalam situasi yang rumit dan tidak mengeluh, Sabar dapat diartikan dengan kekuatan individu untuk mengendalikan diri yang seperti perilaku yang menampilkan kekukuhan diri seseorang dalam menghadapi masalahnya. Sabar juga merupakan suatu tingkah laku yang positif yang ditunjukkan oleh individu. (Umar, 2021).

Emosi yang stabil dan dapat dikendalikan adalah contoh dari kesabaran yang dimiliki oleh seorang individu. Maka dari itu kesabaran dapat membuat seseorang akan lebih berhati-hati dan lebih bijaksana dalam membuat suatu tindakan. Sabar adalah ketenangan dan ketabahan hati. Sabar memiliki peranan yang mendorong individu untuk memendam emosi, tekad dan dalam situasi yang sulit dan bagaimana seseorang akan bertahan. Sabar merupakan kemampuan untuk mengontrol diri seorang individu. Sabar dapat diartikan juga sebagai tahan terhadap cobaan yang diberikan contohnya seperti tidak putus asa, tidak mudah emosi, dll (Umar, 2021).

Studi yang dilakukan Cerullo (2018) menghasilkan kesabaran yang dimiliki oleh individu akan berkaitan dengan keberhasilan menghadapi kesulitan, misalkan seorang atlet menghadapi kesulitan dengan lawan yang lebih berpengalaman atau yang lebih dari individu tersebut. Sabar menurut islam bukan hanya mampu menghadapi kesulitan dan menghadapi tantangan, tetapi sabar juga memiliki sikap optimisme. Sabar merupakan suatu senjata yang kuat dan dapat menjadi pendorong keberanian dalam menghadapi tantangan maupun rintangan, (tafsir Unisba, Juz 10 : h.23)

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

1. Bagaimana kesabaran pada atlet karate di Kota Bandung?
2. Bagaimana kecemasan bertanding pada karate di Kota Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh dari kesabaran terhadap kecemasan bertanding atlet karate di Kota Bandung?

Selanjutnya tujuan dalam penelitian ini yaitu menguji pengaruh kesabaran terhadap kecemasan atlet karate

B. Metodologi Penelitian

Sabar adalah usaha untuk menahan diri dari segala bentuk cobaan, kesedihan, dan cara menghadapi kondisi yang tidak diinginkan. Sabar adalah menahan diri untuk tidak mengeluh, tidak pantang menyerah, dapat menahan emosi, dan kemampuan untuk tidak melakukan sesuatu yang negatif. (Umar, 2021).

Kecemasan bertanding adalah respon negatif terhadap emosional atlet ketika merasakan harga dirinya terancam, dikarenakan mempunyai pandangan bahwa pertandingan adalah cobaan yang dinilai berat, dan beranggapan bahwa minimnya keterampilan dalam citra diri yang ditampilkan dapat berdampak negatif pada sebuah pertandingan

Desain penelitian ini yaitu kausalitas non-eksperimen kuantitatif. Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling (atlet yang direkomendasikan oleh pelatih atau yang sudah mengikuti PON, PORDA, dan yang akan melakukan pertandingan).

Alat ukur untuk variabel kesabaran menggunakan Yusuf, U (2020) tentang indikator dari kesabaran. Kecemasan bertanding menggunakan Skala Kecemasan Olahraga (Sport Anxiety Scale, SAS) dari Smith, Smoll, Schutz (1990).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1. Pengaruh Kesabaran (x) Terhadap kecemasan (y) Selama Bertanding

No.	Usia	Frekuensi	%
1.	14 – 19 Tahun	20	57.1 %
2	20 – 24 Tahun	15	42.9 %
3.	Total	35	100.0 %

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari total 35 responden didapatkan hasil dimana untuk kategori umur 14-19 Tahun lebih banyak dengan perhitungan sebesar 20 responden (57%) banding 15 responden pada umur 20-24 tahun (43%) untuk kedua usia responden.

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29.439	9.141		3.221	.003
	Keteguhan	.023	.189	.020	.123	.903
	Ketabahan	-.028	.165	-.027	-.169	.867
	Ketekunan	1.514	.384	.606	3.947	.000

a. Variabel Dependent: Kecemasan

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas, diperoleh bentuk persamaan regresi linear berganda model data panel, sebagai berikut:

$$= 29.439 + 0,023 + -0,028$$

Nilai koefesiesnsi regresi menggambarkan apabila variable-variabel dependen di perkirakan sama dengan nol atau konstan, maka nilai variable independen sebesar 29.439.

Koefisien regresi untuk variabel bebas X1 bernilai negatif, menunjukkan adanya hubungan yang tidak searah antara Keteguhan (X1) dengan Tingkat Kecemasan (Y). Koefisien regresi variabel X1 sebesar 0.023 mengandung arti apabila Keteguhan (X1) mengalami peningkatan sebesar satu satuan, maka akan menyebabkan menurunnya Tingkat Kecemasan (Y) sebesar 0.023

Koefisien regresi untuk variabel bebas X2 bernilai negatif, menunjukkan adanya hubungan yang tidak searah antara Ketabahan (X2) dengan Tingkat Kecemasan (Y). Koefisien regresi variabel X2 sebesar -0,028 mengandung arti apabila Ketabahan (X2) mangalami

peingkatan sebesar satu satuan, maka akan menyebabkan menurunnya Tingkat Kecemasan (Y) sebesar -0,028.

Koefisien regresi untuk variabel bebas X3 bernilai negatif, menunjukkan adanya hubungan yang tidak searah antara Ketekunan (X3) dengan Tingkat Kecemasan (Y). Koefisien regresi variabel X3 sebesar 1.514 mengandung arti Ketekunan (X3) mengalami peningkatan sebesar satu satuan, maka akan menyebabkan menurunnya Tingkat Kecemasan (Y) sebesar 1.514.

Koefisien Determinasi

Tabel 3. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.597 ^a	.356	.294	4.674
a. Predictors: (Constant), Ketekunan, Keteguhan, Ketabahan				

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Hasil nilai koefisien pada kolom bagian R-Square sebesar 35,6% atau sebesar 0,356, jadi bisa diambil kesimpulan besarnya pengaruh variable Kesabaran terhadap Kecemasan bertanding Atlet Karate di Kota Bandung adalah sebesar 35,6%. Sedangkan sisa persentase lainnya sebesar 74,4% merupakan kontribusi variabel lainnya yaitu selain aspek Keteguhan, Ketabahan, dan Ketekunan atau yang tidak di teliti.

Pengaruh Kesabaran (x) Terhadap kecemasan (y) Selama Bertanding

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding atlet karate, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 4. Pengaruh Kesabaran (x) Terhadap kecemasan (y) Selama Bertanding

Variabel	r_s	t_{hitung}	T_{tabel}	Keputusan	Derajat Keeratan	Koefiseien Determinasi
X dan Y	0,356	-0,446	0,682	Ho ditolak	Cukup	35,6 %

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Tabel 5. Pengaruh Aspek Kesabaran (x) Terhadap kecemasan (y) Selama Bertanding

Aspek	Standardized Coefficients Beta	Std. Error
Teguh	.020	.189
Tabah	-.027	.165
Tekun	0.61	.384

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat atau tidaknya pengaruh Kesabaran dengan aspek : Keteguhan, Ketabahan, dan Ketekunan terhadap Kecemasan atlet Karate di Kota Bandung pada saat bertanding. Hasil ini dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah adanya pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding atlet karate.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan regresi koefisien determinasi R-Square sebesar 0,356 jadi bisa diambil kesimpulan besarnya pengaruh variabel Kesabaran terhadap Kecemasan bertanding Atlet Karate di Kota Bandung adalah sebesar 35,6%. Sedangkan sisa persentase lainnya sebesar 74,4% merupakan kontribusi variabel lainnya yaitu selain aspek Keteguhan, Ketabahan, dan Ketekunan atau yang tidak diteliti. Dari ketiga aspek kesabaran, keteguhan dan ketabahan yang memiliki pengaruh signifikan dibawah 0.05, keduanya memiliki signifikansi 0.000 dan keduanya memberikan pengaruh secara negative terhadap kecemasan bertanding.

Hasil yang didapati pada penelitian ini, 78% pada sebanyak 35 atlet karate Kota Bandung memiliki kesabaran yang tinggi. Menurut Yusuf, U (2010), kesabaran yang tinggi ditandai dengan menyatakan bahwa orang yang sabar dapat mengendalikan, mengatur, dan mengarahkan (tindakan, perasaan, serta pikiran), dan dapat mengatasi berbagai permasalahan secara menyeluruh.

Kecemasan bertanding pada atlet karate Kota Bandung didapatkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan adalah rendah yaitu sebesar 91.4%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Smith & Smool (1990) yaitu atlet sudah mempelajari untuk merespon kecemasan kognitif maupun somatik terhadap pertandingan. Atlet karate sudah dapat mempelajari bagaimana mengevaluasi jika terjadi kecemasan kognitif maupun somatik.

Tabulasi Silang

Tabel 6. Tabulasi Silang Kesabaran (x) terhadap Kecemasan (x)

		Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
Kesabaran	Sanagat Rendah	0	0	0	0	0
	Rendah	8	1	0	0	9
	Tinggi	22	1	1	0	23
	Sangat Tinggi	2	0	0	0	2
Total		32	2	1	0	35

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Pada tabel yang tertera diatas diperoleh hasil yang bisa disimpulkan bahwa dari 35 Atlet Karate di Kota Bandung memiliki aspek kesabaran yang tinggi sebanyak 22 Atlet, hal ini berbanding lurus dengan aspek Kecemasan dengan kategori Rendah sebanyak 8 Atlet.

Kecemasan bertanding pada atlet karate Kota Bandung didapatkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan adalah rendah yaitu sebesar 91.4%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian

Smith & Smool (1990) yaitu atlet sudah mempelajari untuk merespon kecemasan kognitif maupun somatik terhadap pertandingan. Atlet karate sudah dapat mempelajari bagaimana mengevaluasi jika terjadi kecemasan kognitif maupun somatik.

Adapun tingkat kecemasan bertanding ini dapat dipengaruhi oleh hal lain seperti jenis kelamin, usia, dan pengalaman bertanding atau lamanya dalam pelatihan. Pada jenis kelamin menurut Smith & Smoll (1991) bahwa atlet perempuan mengalami kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki. Hasil penelitian tidak sejalan dengan teori tersebut. Dalam penelitian ini didapati 42% atlet perempuan dan 54% atlet laki-laki yang memiliki kecemasan rendah. Dalam penelitian ini semua atlet perempuan ada pada kategori kecemasan yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Scanlan & Passer (1978).

D. Kesimpulan

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

1. Pengaruh dari kesabaran terhadap kecemasan pada atlet karate di Kota Bandung memperoleh nilai R-square 0,356%. Sehingga pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding adalah 35,6%.
2. Gambaran kesabaran yang dimiliki atlet karate Kota Bandung mayoritas berada 78% pada kategori tinggi. . Aspek kesabaran yang paling berpengaruh terhadap kecemasan bertanding adalah keteguhan dan ketabahan.
3. Gambaran kecemasan bertanding yang dimiliki oleh atlet karate Kota Bandung ketika menghadapi pertandingan sebagian besar 91,4% pada kategori yang rendah.
4. Tingginya kesabaran akan berpengaruh kepada rendahnya tingkat kecemasan bertanding pada atlet karate kota bandung

Acknowledge

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak terkait dalam penelitian ini. Terutama kepada dosen pembimbing, orang tua, sahabat, teman, diri sendiri dan seluruh responden. Alhamdulillah penelitian ini dapat selesai dan semoga dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.

Daftar Pustaka

- [1] Agusthio, Michael. (2014). Kepemimpinan Dalam Penerapan Sistem Pengendalian Manajemen Untuk Meningkatkan Kinerja Atlet di PB Surtanaga. *Calyptra. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.3 No.1* (2014).
- [2] Amir, Nyak. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1): 325 – 347. Djaslim S. *Intisari Pemasaran dan Unsur-unsur Pemasaran*. Bandung: Linda Karya; 2003.
- [3] Anggraini, Dian. 2011. Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Angga di DKI Jakarta. *Humaniora Vol.2 No.1 April 2011: 58-65*
- [4] Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Ben, D. J., & Nolen-Hoeksema S. (1996). *Higard's introduction to psychology*. Philadelphia: Harcourt Brace College Publishers
- [5] Cavanagh & Levitov. 2002. *The Counseling Experience A Theoretical and Practical Approach*. USA : Waveland Press Inc
- [6] Clarissa Steffen. 2009. Define Psychological Strength. http://www.ehow.com/how_2180222_definepsychological-strength.html
- [7] Cowden, G. R. (2017). Mental toughness and success in sport: A rievew and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10, 1–14. <https://opensportssciencesjournal.com/VOLUME/10/PAGE/1/FULLTEXT/>
- [8] Cox, R. H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York : Mc Graw-Hill Companies

- [9] Dharmawan, D.C. (2016). Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal. *Psykologi Olahraga*, 02(1), 35-40. <https://doi.org/10.1109/ciced.2018.8592188>
- [10] Ernadewita. Rosdialena. 2019. Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *JURNAL KAJIAN DAN PENGEMBANGAN UMAT* P-ISSN : 2356-413X E-ISSN : 2715-8403
- [11] Hajidin. 2014. Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Sport Pedagogy Vol. 4. No. 2 Agustus 2014*
- [12] Hardy, L, Jones, G, Gould, D. 1999. *Understanding Psychological Preparation for Sport :Theory and Practice of Elite Performers*. New York: John Wiley & Sons, Inc
- [13] Lovibond, S.H. and Lovibond, P.F. (1995) *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. 2nd Edition, Psychology Foundation, Sydney.
- [14] M. Nakayama, 1980, *Best Karate Pemahaman 1*, Tokyo : Kodansha Internasional
- [15] M. Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- [16] Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. 1990. *Competitive Anxiety in Sport*. *Champaign, Illinois: Human Kinetics*.
- [17] Mellalieu, Stephen. Neil, Richard. Fletcher. Hanton, Sheldon. (2009). *Competition stress in sport performers: stressors experienced in the competition environment*. *J Sports Sci*
- [18] Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi olahraga*. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- [19] Rocha, V. V. S., & Osório, F. D. L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 45, 67-74
- [20] Semiun OFM, Yustinus. *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Freud*, Yogyakarta: Kanisius, 2006
- [21] Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social anxiety*. New York: Plenum
- [22] Subandi, M. A. (2011). Sabar: Sebuah konsep psikologi. *Jurnal psikologi*, 38(2), 215-227.
- [23] Subandi. 1988. *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Pada Remaja*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- [24] Sukino. 2018. Konsep Sabar dalam Al-Quran dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan. *Jurnal RUHAMA Volume 1 No.1, Mei 2018*
- [25] Susilowati, P. 2008. *Membangun Kesiapan Mental Bagi Atlet*. Jakarta : PB. KONI.
- [26] Triana, Jessi. 2019. Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling Vol. 15 No. 2, Desember 2019*
- [27] Wahid, Abdul. (2007). *Shotokan: Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar Di Dunia*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- [28] Yasmi, Firyal. Magdalena. Syaril, M. (2014). Hubungan Tingkat Konsumtif dan Protein dengan Ketahanan Fisik Atlet Sepak Bola Ps Barito Putera Tahun 2014. *Jurkessia, Vol. V, No. 2, Maret 2015*
- [29] Yusuf, Umar. (2020). Sabar Sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan. Jakarta: Siraja.
- [30] Mariyani (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Depresi Sedang (F32.1). *Jurnal Riset Psikologi* 2(2). 123-130.