

Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Voli di Kabupaten Bekasi

Farhan Saputra¹, Ferdy Muzammil², Ditta Febrieta³

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 01, 2025

Revised May, 28 2025

Accepted May 30, 2025

Available online June 01, 2025

Keywords:

Kecemasan bertanding, dukungan sosial keluarga, atlet voli dan Kabupaten Bekasi

Keywords:

Competitive anxiety, family social support, volleyball athletes, and Bekasi Regency



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Kecemasan bertanding merupakan kondisi psikologis negatif yang dialami atlet ketika menghadapi situasi kompetitif, yang ditandai dengan perasaan khawatir, gugup serta gelisah. Salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan ini adalah dukungan sosial keluarga. Dukungan keluarga, baik secara emosional, instrumental, informasi, maupun persahabatan, diyakini mampu menenangkan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet voli di Kabupaten Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 atlet voli usia 12–17 tahun yang diambil menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode sampling insidental. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan software JASP 0.18.3.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet voli ($r = -0.734$, $p < 0.001$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari keluarga, maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dirasakan atlet. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental dan performa atlet. Disarankan bagi peneliti

selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor psikologis lain yang dapat memengaruhi kecemasan bertanding.

ABSTRACT

Competitive anxiety is a negative psychological condition experienced by athletes when facing competitive situations, characterized by feelings of worry, nervousness, and uneasiness. One of the factors that influences this anxiety is family social support. Support from the family, including emotional, instrumental, informational, and companionship support, is believed to help calm athletes and enhance their self confidence during competitions. This study aims to examine the relationship between family social support and competitive anxiety among volleyball athletes in Bekasi Regency. The research used a quantitative correlational method. The sample consisted of 100 volleyball athletes aged 12 to 17 years, selected using a nonprobability sampling technique with an incidental sampling method. The data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with the assistance of JASP software version 0.18.3.0. The results showed a significant negative relationship between family social support and competitive anxiety among volleyball athletes with a correlation coefficient of r equals minus 0.734 and a significance level of p less than 0.001. This indicates that the higher the social support received from the family, the lower the level of competitive anxiety experienced by the athlete. Therefore, the alternative hypothesis is accepted. This study emphasizes the important role of the family in supporting the mental well being and performance of athletes. Future researchers are encouraged to further explore other psychological factors that may influence competitive anxiety.

PENDAHULUAN

Keinginan yang kuat untuk menang sering kali muncul pada setiap atlet sebagai motivasi untuk memberikan kepuasan kepada penonton. Dorongan besar ini, tidak luput adanya dukungan orang terdekat, dan lingkungan pertandingan. Namun, meski hasrat untuk dapat menang dalam pertandingan itu tinggi, Nyatanya tekanan orang terdekat, manajemen dan lingkungan malah pertandingan seringkali bisa membebani psikologis dari atlet tersebut. Akibatnya, beberapa atlet menunjukkan reaksi psikologis seperti emosi, marah, atau cemas. Perasaan cemas pada atlet dapat timbul saat menghadapi situasi tertentu, seperti ketika berhadapan dengan lawan yang tangguh atau saat muncul pikiran negatif bahwa timnya berpotensi

*Corresponding author

E-mail addresses: 202110515203@mhs.ubharajaya.ac.id, ferdy.muzzamil@dsn.ubharajaya.ac.id, ditta.febrieta@dsn.ubharajaya.ac.id

mengalami kekalahan. (Wohon & Ediati, 2019). Perasaan cemas juga diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan atau perlombaan dan saat pertandingan atau perlombaan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan pada saat bermain dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan dinamika, baik dari perubahan situasi permainan maupun kondisi lingkungan, yang pada akhirnya dapat mengurangi kepercayaan diri atlet terhadap penampilannya (Supriyanto, 2015). Pikiran negatif yang muncul sebelum maupun saat pertandingan dapat memicu perasaan cemas, yang kemudian dikenal sebagai kecemasan bertanding (Wulandari et al., 2021).

Ketika seorang atlet mengalami kecemasan bertanding yang cukup tinggi, hal tersebut dapat memengaruhi kondisi fisik atau fisiologisnya, seperti munculnya ketegangan otot yang kemudian berdampak pada kemampuan teknis (Retnoningsasy & Miftakhul, 2020). Kesalahan yang dilakukan secara berulang oleh atlet dapat mengganggu pola pikirnya, sehingga memicu munculnya persepsi-persepsi negatif, seperti rasa takut akan kegagalan. Kondisi ini memperburuk keadaan, karena pikiran negatif tersebut tidak hanya meningkatkan kecemasan, tetapi juga berkontribusi pada meningkatnya jumlah kesalahan dalam pertandingan Gunarsa (dalam Retnoningsasy & Miftakhul, 2020). Hal tersebut sesuai dengan berita RRI.co.id yang dipaparkan oleh Mulkan (2024) menjelaskan bahwa Pelatih futsal Jawa Timur mengakui faktor mental bertanding menjadi penyebab kekalahan di laga perdana pada ajang PON 2024. Tim futsal putra Jatim harus menyerah 4-6 atas Nusa Tenggara Timur (NTT) pada laga perdana grup a, di GOR futsal Disporasu.

Menurut Yusuf (2008) Dalam konteks pertandingan, tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet cenderung berfluktuasi, yaitu terjadi perubahan sebelum, saat, dan menjelang akhir pertandingan. Umumnya, kecemasan mencapai puncaknya sebelum pertandingan dimulai, yang dipicu oleh kekhawatiran terhadap tantangan serta tekanan yang akan dihadapi. Saat pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan cenderung menurun seiring dengan proses adaptasi terhadap situasi kompetitif. Namun, mendekati akhir pertandingan, kecemasan dapat kembali meningkat, terutama jika skor pertandingan seimbang atau memiliki selisih yang sangat tipis. Kondisi ini tentu kurang menguntungkan bagi atlet, karena berpotensi menurunkan performa dan memengaruhi kondisi mental secara negatif. Tidak dapat disangkal bahwa pencapaian prestasi dalam dunia olahraga sangat dipengaruhi oleh kondisi mental atlet. Menurut (Adisasmito, 2007) terdapat tiga aspek utama yang menentukan keberhasilan optimal seorang atlet, yaitu aspek fisik, teknis, dan psikologis. Dari ketiga aspek tersebut, faktor psikologis diperkirakan memberikan kontribusi hingga 80% terhadap keberhasilan seorang atlet. Dengan demikian, performa seorang atlet di lapangan memiliki keterkaitan erat dengan kondisi psikologisnya; kemampuan yang baik maupun buruk akan berdampak langsung pada keadaan mental atlet tersebut.

Hal tersebut sejalan yang diungkap oleh Nazarul (2017) dalam portal berita Bola.com yang menjelaskan bahwa Tim nasional bola voli Indonesia harus mengakui keunggulan tim Jepang setelah mengalami kekalahan dengan skor 0-3 pada pertandingan kedua babak delapan besar Kejuaraan Asia tahun 2017. yang digelar di GOR Tri Dharma Gresik, Kekalahan ini menjadi yang kedua setelah sebelumnya Indonesia kalah 1-3 dari Korea Selatan. Pelatih timnas menyebut faktor mental sebagai penyebab utama kekalahan dari Jepang. Para pemain tidak mampu mengatasi tekanan, sehingga performa mereka terus menurun. Ketakutan dalam membuat kesalahan semakin menurunkan kepercayaan diri atlet dalam bermain, sementara Tekanan yang terus-menerus diberikan serta minimnya ruang bagi atlet timnas Indonesia untuk mengembangkan permainan menyebabkan situasi semakin sulit. Kesalahan individu yang terjadi, ditambah rasa frustrasi akibat ketertinggalan skor, turut memperburuk kondisi psikologis tim bola voli. Tidak hanya itu, mental masih menjadi kekurangan yang dirasakan oleh atlet, Kasus yang di ungkap oleh Satriyo (2024) melalui ANTARA Luciana Taroreh selaku manajer tim nasional bola voli putri Indonesia menyampaikan bahwa "Faktor mental pemain muda kita masih naik dan turun sehingga masih banyak melakukan kesalahan sendiri". Hal tersebut yang menjadi Faktor-faktor terhadap kekalahan Indonesia dengan skor 0-3 saat menghadapi Kazakhstan dalam pertandingan ketiga Pool B AVC Challenge Cup 2024 yang berlangsung di Rizal Memorial Coliseum, Filipina.

Berdasarkan kasus-kasus yang telah dipaparkan diatas dapat diketahui bahwa para atlet mengalami kecemasan dalam bertanding atau kecemasan bertanding. kecemasan bertanding didefinisikan Martens et al, (1990) sebagai kecenderungan untuk melihat situasi kompetitif sebagai sesuatu yang mengancam dan merespon situasi tersebut dengan kondisi kecemasan. Selain itu teori Cox (dalam Wohon & Ediati 2019) menyatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan respons negatif yang muncul pada individu ketika akan berlaga, yang ditandai oleh munculnya emosi-emosi negatif sebagai akibat dari persepsi dan pola pikir individu terhadap situasi kompetitif tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan saat bertanding merupakan reaksi negatif yang timbul sebagai hasil dari cara individu memahami situasi pertandingan. Respons tersebut meliputi perasaan cemas, gelisah, serta ketidakstabilan emosional. serta ditandai oleh gejala emosional negatif yang muncul karena individu

menilai pertandingan sebagai kondisi yang berpotensi membahayakan atau mengancam (Wulandari et al., 2021).

Kecemasan saat bertanding biasanya muncul akibat tekanan psikologis yang dirasakan selama bermain. Hal ini dipengaruhi oleh sifat kompetitif dari pertandingan itu sendiri, yang seringkali melibatkan dinamika dan perubahan situasi yang tak terduga, baik dari jalannya permainan maupun kondisi lingkungan. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengganggu kestabilan mental pemain, sehingga menurunkan rasa percaya diri mereka terhadap kemampuan dan performa mereka selama bertanding (Wulandari et al., 2021). Menurut Martiadil dan Adrizal (2024) atlet yang mengalami kecemasan berlebih dalam bertanding dapat menghadapi berbagai dampak negatif yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental, memengaruhi perilaku, serta menurunkan performa di lapangan. Atlet mungkin kehilangan rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan merasa mudah lelah akibat tekanan yang berlebihan. Hal ini secara keseluruhan dapat menghambat kemampuan mereka untuk tampil optimal dalam pertandingan. Kecemasan saat bertanding umumnya digambarkan sebagai perasaan negatif yang ditandai oleh rasa gelisah, gugup, dan ketakutan terhadap hal-hal yang akan atau sedang berlangsung (Weinberg & Gould, 2007).

Tekanan psikologis dalam menghadapi pertandingan tentunya juga terjadi pada atlet olahraga voli. Karakteristik permainan bola voli yang dinamis dan cepat, menyebabkan ritme permainan menjadi sangat intens, di mana setiap tim harus segera merespons serangan lawan atau mempersiapkan strategi bertahan dan menyerang dalam waktu singkat. Jika pemain gugup, maka penguasaan teknik tidak bisa dilakukan baik, dan memungkinkan untuk melakukan kesalahan-kesalahan seperti pukulan yang tidak tepat, seperti bola keluar dari lapangan, gagal melewati net, atau pelanggaran aturan teknis tertentu, seperti menyentuh net atau melakukan servis yang tidak sah (Heri et al., 2015). Kesalahan yang terjadi saat pertandingan dapat membawa kerugian besar bagi tim, sehingga penguasaan teknik menjadi fondasi utama yang harus dimiliki agar sebuah tim voli mampu meraih kemenangan. (Ramita et al., 2024). Menurut Pristiwa dan Fathul (2018) untuk meraih prestasi maksimal, atlet voli memerlukan kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Kesiapan fisik mencakup dengan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Kesiapan teknik melibatkan penguasaan keterampilan olahraga voli, sedangkan kesiapan taktik berfokus pada strategi menghadapi lawan. Walaupun seorang atlet voli menguasai aspek fisik, teknik, dan taktik dengan baik, kondisi mental tetap memegang peranan yang sangat krusial bagi performa atlet tersebut, karena jika atlet mengalami masalah mental yang berupa kecemasan yang berlebihan dapat mengacaukan konsentrasi, sehingga performanya tidak optimal yang berakibat gagal meraih kemenangan.

Kecemasan bertanding pada atlet umumnya dialami oleh remaja yang berusia 12-17 tahun (Algani et al., 2018). Kecemasan tersebut timbul akibat minimnya pengalaman dan keterampilan, yang seringkali memicu munculnya perasaan cemas selama pertandingan. Hal tersebut dapat berupa pikiran-pikiran negatif dan tingkat stres yang tinggi, sehingga reaksi mental atlet cenderung menurun atau tidak stabil (Jatmika & Linda, 2017). Hal ini didukung oleh teori dari Santrock (2012) yang menyatakan bahwa remaja cenderung menunjukkan sikap dan perilaku yang impulsif, gemar bereksplorasi, takut melakukan kesalahan, serta kurang percaya diri. Fenomena ini sejalan dengan pandangan bahwa masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal, yang seringkali ditandai dengan kemunculan emosi negatif dalam sikap dan tindakan.

Untuk mengetahui lebih mendalam mengenai kecemasan bertanding yang dirasakan atlet voli, peneliti melakukan pengambilan data melalui metode wawancara terhadap tujuh orang atlet voli umur 12-17 tahun dari salah satu club aktif yang berada di daerah Kabupaten Bekasi. Hasil dari wawancara didapatkan lima dari tujuh atlet menunjukkan bahwa mereka seringkali mengalami cemas yang berlebih saat bertanding. Hal ini ditandai dengan gejala fisik, seperti berkeringat dingin, gemetar, dan mual, serta gejala emosional seperti rasa takut, cemas, dan kurang bersemangat sebelum pertandingan. Selain itu, kelima atlet itu pun mengungkapkan bahwa munculnya kecemasan pada dirinya dikarenakan kurangnya dukungan dari keluarga yang memberikan motivasi dan semangat. Sebaliknya, Dua orang atlet lainnya mengungkapkan pengalaman berbeda terkait kecemasan yang mereka alami dalam bertanding. Dua orang atlet lainnya menjelaskan bahwa kecemasan dapat berkurang ketika melihat dukungan langsung dari keluarganya yang hadir menonton pertandingan. Kehadiran orang-orang terdekat yang memberikan semangat secara langsung membuatnya merasa lebih tenang dan percaya diri.

Dari hasil wawancara yang sudah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa dukungan dari keluarga bisa mengurangi kecemasan dalam bertanding. Dukungan yang berasal dari keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan Miftakhuddina dan Partini (2023) memperlihatkan bahwa seorang atlet yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki

sikap lebih optimis saat bertanding, sehingga tingkat kecemasannya menjadi lebih rendah. Dengan adanya dukungan sosial, atlet merasa lebih tenang, mampu mempertahankan konsentrasi dan fokus, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi pertandingan. Selain itu, atlet juga dapat mengarahkan pikiran ke arah yang lebih positif sebelum bertanding, sehingga mampu menyelesaikan pertandingan tanpa mengalami kecemasan yang mengganggu. Penelitian yang dilakukan Delvina dan Kurniawan (2024) juga mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan saat bertanding.

Sarafino and Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk penerimaan dari individu atau kelompok terhadap seseorang, yang menciptakan persepsi bahwa ia dicintai, diperhatikan, dihargai, serta dibantu. Selain itu Mahmudi dan Suroso (2014) mengemukakan dukungan sosial dapat diartikan sebagai konsep yang menjelaskan bagaimana hubungan sosial dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental maupun fisik seseorang. Dengan demikian, dukungan sosial dapat disimpulkan sebagai informasi atau respons yang diterima dari orang lain dan masyarakat, yang mencerminkan rasa penghargaan, kasih sayang, penghormatan, keterlibatan, serta perhatian melalui komunikasi yang efektif (Sulfemi & Yasita, 2020). Sosok yang dapat memberikan dukungan sosial untuk atlet adalah salah satunya Dari orang-orang terdekat seperti keluarga, dukungan berupa penerimaan, kasih sayang, perhatian, dan kehadiran yang memberikan dampak emosional atau perasaan bagi individu (Miftakhuiddina & Partini, 2023). Papalia (dalam Delvina dan Kurniawan, 2024) Menambahkan bahwa sumber dukungan dari orang terdekat seperti keluarga penting untuk mengurangi emosi negatif seperti kecemasan bertanding, sehingga atlet dapat fokus dan tampil lebih baik di lapangan.

Dukungan dari keluarga merupakan hal penting untuk meredakan kecemasan bertanding (Kasyfillah & Utami, 2023). Peran dukungan orang terdekat dalam mengurangi kecemasan atlet yaitu dengan memberikan dukungan sosial yang berasal dari lingkungan keluarganya, dengan cara memberikan dukungan moril, support dan memberi apresiasi disaat setelah pertandingan. Hal tersebut berguna untuk atlet bisa mengurangi rasa cemas karena dapat dukungan dari orang-orang terdekatnya (Siswanto et al., 2019).

Berkaitan dengan hubungan Dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding terdapat Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Ramis et al., (2017) yang meneliti pengaruh gaya pengendalian pelatih terhadap kecemasan kompetitif atlet muda, adanya dukungan pada pengendalian pelatih secara positif memperkirakan kecemasan yang dirasakan oleh atlet. Penelitian lain disampaikan oleh Simons and Bird (2022) yang meneliti Hubungan pelatih-atlet, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis terkait olahraga pada atlet mahasiswa Divisi I *National Collegiate Athletic Association*, adanya Hubungan pelatih-atlet dan dukungan sosial ditemukan secara signifikan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sabilla dan Jannah (2017) yang melakukan penelitian terkait kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri Universitas Negeri Surabaya yang menghubungkannya dengan variabel intimasi pelatih-atlet, Terdapat hubungan yang signifikan antara kedekatan atau intimasi antara pelatih dan atlet dengan tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet bola voli putri Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat intimasi antara pelatih dan atlet, maka kecemasan saat bertanding cenderung menurun. Sebaliknya, jika tingkat intimasi tersebut menurun, maka kecemasan yang dirasakan atlet saat bertanding cenderung meningkat. Adapun penelitian Delvina dan Kurniawan (2024) yang meneliti hubungan dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet softball. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh pelatih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat kecemasan atlet saat bertanding pada atlet softball putri U-23 di Jawa Timur. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wężyk, 2011) tentang dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding juga terjadi pada atlet voli. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kecemasan sebagian besar berkorelasi signifikan dengan variabel dukungan sosial keluarga, semua variabel signifikan berkorelasi negatif.

Berdasarkan pada hasil-hasil penelitian terdahulu yang telah dijelaskan sebelumnya, adapun Saat ini ketika atlet mengalami kecemasan, dukungan dari keluarga menjadi peran penting. Namun, penelitian sebelumnya menemukan kecemasan yang didukung dengan adanya dukungan pelatih. Penelitian tersebut telah dilakukan di luar dan di dalam Negeri, yang mana telah dilakukan di luar negeri oleh (Ramis et al., 2017) dan (Simons & Bird, 2022). Penelitian yang dilakukan di dalam negeri dilakukan oleh Sabilla dan Jannah (2017) dan Delvina dan Kurniawan (2024). Sebaliknya penelitian tentang kecemasan atlet dengan dukungan keluarga masih jarang dilakukan di dalam negeri, sedangkan penelitian tentang kecemasan atlet dengan dukungan keluarga terdapat di luar negeri yaitu penelitian dari (Wężyk, 2011). maka dari itu peneliti tertarik meneliti topik tersebut di dalam negeri dikarenakan, penelitian tersebut masih jarang dilakukan. Lebih jauh, yang menjadi perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada fokus wilayah kajian yang menjadi objek penelitian., yaitu Kabupaten Bekasi. Wilayah ini masih jarang menjadi objek penelitian, meskipun merupakan salah satu daerah penyumbang atlet voli yang memiliki prestasi

yang cukup baik. Hal ini sejalan yang diungkap oleh Yus dan Andre (2024) melalui portal berita Bekasiab.go.id, Kabupaten Bekasi menyandang predikat sebagai Juara Umum pada Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Barat, sehingga semangat kompetitif yang dimiliki sangat tinggi. Sebelumnya, Kabupaten Bekasi juga berhasil meraih gelar Juara Umum dalam ajang Pekan Olahraga Pelajar Wilayah Daerah (Popwilda) tingkat Jawa Barat, ucap Dani Ramdan sebagai pj Bupati Bekasi.

Berdasarkan uraian fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan untuk menggali lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan atlet voli di wilayah Kabupaten Bekasi. Alasan peneliti memilih atlet voli sebagai subjek penelitian ialah karena olahraga voli membutuhkan kerja sama tim yang tinggi, sehingga dukungan sosial dari keluarga menjadi sangat penting dalam memengaruhi kondisi psikologis atlet. Selain itu kecemasan bertanding adalah salah satu tantangan psikologis yang sering dihadapi oleh atlet voli, yang dapat memengaruhi kinerja mereka di lapangan. Dengan fokus pada atlet voli, penelitian ini diharapkan dapat mengungkap lebih dalam bagaimana dukungan sosial dari keluarga berperan dalam membantu mengelola kecemasan, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan performa dan kesejahteraan psikologis para atlet. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti berkeinginan untuk mengkaji "hubungan antara Dukungan Sosial keluarga dengan kecemasan bertanding atlet voli di Kabupaten Bekasi".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kuantitatif dengan tujuan utama menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2009). Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. antara dukungan sosial keluarga sebagai variabel bebas dengan kecemasan bertanding sebagai variabel terikat.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah atlet voli di Kabupaten Bekasi yang berusia 12-17 tahun dengan jumlah 1073 atlet. Populasi tersebut diketahui berdasarkan data dari PBVSI Kabupaten Bekasi sampai dengan bulan Desember tahun 2024.

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Apabila ukuran populasi terlalu besar dan tidak memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, atau waktu maka peneliti dapat mengambil sampel sebagai representasi dari populasi tersebut. (Sugiyono, 2013). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *slovin*, yang dimana tingkat kesalahan yang dipilih untuk digunakan dalam pengambilan sampel ini sebesar 10%.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan Uji korelasi digunakan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara variabel yang diteliti, serta menentukan apakah variabel tersebut saling berhubungan atau tidak, dan menunjukkan arah korelasi apakah positif atau negatif. Secara umum, uji korelasi mengukur hubungan antar variabel dengan nilai yang berkisar antara -1 hingga 1 (Periantalo, 2016). Sebelum dilakukan uji korelasi, Diperlukan pelaksanaan uji asumsi dasar yang mencakup uji normalitas dan uji linieritas.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak dengan syarat nilai signifikansi $\geq 0,05$ untuk data yang dikatakan terdistribusi normal. Apabila data terdistribusi normal, maka analisis data yang digunakan adalah korelasi *pearson*. Sedangkan untuk data yang tidak terdistribusi normal, analisis data yang digunakan adalah korelasi *spearman*. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berbentuk linier atau tidak. Pada penelitian ini, teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui korelasi dengan menggunakan teknik korelasi product moment. Korelasi product moment digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2013). Teknik ini dilakukan setelah data yang didapat telah lolos semua uji asumsi. Data yang diperoleh, dikumpulkan serta diproses sehingga menjadi sebuah informasi yang nantinya akan dijadikan kesimpulan. Data tersebut akan diolah dan diuji terlebih dahulu dengan aplikasi pengolahan data menggunakan *software JASP 0.18.3.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Responden Penelitian

Penelitian ini dilakukan di club voli yang berlokasi di Kabupaten Bekasi, dilakukan kepada atlet voli. Dalam proses pengambilan data penelitian, responden yang diperoleh sebanyak 100 atlet voli. Responden sebanyak 100 atlet voli berasal dari umur atlet yaitu 12 sampai 17 tahun. Selain dari umur atlet, skala penelitian ini mendapatkan data dari jenis kelamin.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner online yang disebarakan menggunakan *google form*. Pada konteks ini, maka dalam pemberian kuesioner kepada responden tidak dalam bentuk fisik. Platform *google form* memudahkan peneliti untuk menjangkau responden dengan lebih luas dan juga mempermudah dalam hal proses pembuatannya yang tidak memakai banyak biaya hingga memudahkan dalam menghemat waktu dan juga proses olah data. Berikut peneliti lampirkan profil responden dari hasil sebar skala penelitian yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

	Profil	N	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	61	61%
	Perempuan	39	39%
Usia atlet	12	17	17%
	13	19	19%
	14	15	15%
	15	19	19%
	16	18	18%
	17	12	12%
Lokasi Club	Kabupaten Bekasi	100	100%
Pengalaman Bertanding	2 kali atau lebih	100	100%
Total		100	100%

Validitas Alat Ukur Penelitian

Berdasarkan hasil data uji coba yang telah dilakukan peneliti ditemukan bahwa tidak terdapat aitem yang dihapus atau dihilangkan pada skala kecemasan bertanding yang bisa diterima dengan menggunakan nilai sebesar 0,3 sebanyak 15 aitem dengan rentang validitas 0,739-0,938. Hal ini dapat digambarkan melalui tabel 2 validitas skala kecemasan bertanding ini:

Tabel 2. Validitas Skala Kecemasan Bertanding

Aspek	Nomor aitem Sebelum ujicoba		Nomor Aitem Setelah Ujicoba	
	Fav	Unfav	Fav	Unfav
Persepsi Terhadap Ancaman	1,4,7,10,13		1,4,7,10,13	
Respon Terhadap Ancaman	2,8,9,15	6	2,8,9,15	6
Persepsi Serta Respon Terhadap Ancaman	3,5,12,14	11	3,5,12,14	11
Total		15		15

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala dukungan sosial keluarga yang terdiri dari 24 butir, ditemukan bahwa 4 butir dinyatakan tidak valid atau gugur maka yang dapat diterima dengan menggunakan nilai sebesar 0,3 sebanyak 20 aitem dengan rentang validitas 0,747 – 0,910 Hal ini dapat digambarkan melalui tabel 3 validitas skala dukungan sosial keluarga ini:

Tabel 3. Validitas Skala Dukungan Sosial Keluarga

Bentuk	Indikator	Nomor aitem Sebelum Ujicoba		Nomor aitem Setelah Ujicoba	
		Fav	Unfav	Fav	Unfav
Dukungan Emosional Atau Penghargaan	Keluarga menunjukkan empati dan perhatian terhadap kondisi emosional atlet	1,3	5	1,3	5
	Keluarga menghargai usaha dan pencapaian atlet	2,4	6	2,4	

Dukungan Nyata Atau Instrumental	Keluarga memberikan bantuan secara langsung kepada atlet.	7,8	9	7,8	9
	Keluarga mempermudah akses dan mendukung kebutuhan atlet	12,24	17	12,24	17
Dukungan Informasi	Keluarga memberikan arahan dan penjelasan yang jelas kepada atlet	10,15	14	10,15	
	Keluarga memberikan saran dan informasi untuk pengembangan atlet	13,16	11	13,16	
Dukungan Persahabatan	Keluarga menunjukkan kedekatan dalam hubungan dengan atlet	18,19	20	19	20
	Keluarga membangun hubungan positif dengan atlet	21,22	23	21,22	23
Total			24		20

Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Tabel 4. Reliabilitas Skala Penelitian

Variabel	Alpha Cronbach	Keterangan
Kecemasan Bertanding	0,972	Reliabel
Dukungan Sosial Keluarga	0,963	Reliabel

Berdasarkan tabel 4 reliabilitas yang diperoleh pada skala kecemasan bertanding yaitu 0,972 dan pada skala dukungan sosial keluarga yaitu 0,963. Dari hasil reliabilitas yang telah diperoleh dapat dikatakan reliabel karena nilai yang diperoleh telah melebihi 0,7.

Hasil Penelitian

Profil Demografis

Berdasarkan data yang telah ditemukan, memperoleh hasil deskriptif statistik untuk masing-masing variabel. Hal ini digambarkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 5. Uji Variabel Demografis

Variabel	Mean	Median	SD
Kecemasan Bertanding	33.440	33.000	8.975
Dukungan sosial Keluarga	55.670	58.000	12.167

Berdasarkan data yang telah diperoleh, maka mendapatkan hasil dari setiap variabel, yang dimana pada variabel kecemasan bertanding memiliki nilai mean sebesar 33.440, dan memiliki nilai median sebesar 33.000, serta memiliki nilai standar deviasi sebesar 8.975. Sementara pada variabel Dukungan sosial keluarga menunjukkan nilai rata-rata mean sebesar 55.670 dan nilai median sebesar 58.000, serta standar deviasi sebesar 12.167.

Uji Asumsi Penelitian

Tabel 6. Uji Asumsi Penelitian

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnow</i>	Uji Linieritas <i>Regression</i>
Kecemasan Bertanding	0.527	< 0.01
Dukungan Sosial Keluarga	0.110	
Keterangan	Data Normal	Data Linier

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan software JASP versi 0.18.3.0, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.527 untuk skala kecemasan bertanding dan 0.110 untuk skala dukungan sosial keluarga. Karena nilai tersebut > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel terdistribusi secara normal dan asumsi normalitas terpenuhi. Selanjutnya, hasil uji linieritas dengan menggunakan software yang sama menunjukkan nilai signifikansi < 0.05 , tepatnya < 0.01 , dengan nilai F sebesar 114.671. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier dan asumsi linieritas juga terpenuhi.

Uji Kategorisasi

Uji kategorisasi Kecemasan Bertanding

Skala kecemasan bertanding terdiri dari 15 aitem dengan skor tertinggi 4 dan skor terendah 1 yaitu sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\text{Skor Maksimum} &= \text{Skor Tertinggi} \times \text{Jumlah aitem yang valid} \\ &= 4 \times 15 \\ &= 60\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor Minimum} &= \text{Skor Terendah} \times \text{Jumlah aitem yang valid} \\ &= 1 \times 15 \\ &= 15\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Rentang skor} &= \text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum} \\ &= 60 - 15 \\ &= 45\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Mean Hipotetik } (\mu) &= \frac{\text{Skor Maksimum} + \text{Skor Minimum}}{2} \\ &= \frac{60 + 15}{2} \\ &= 37.5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Standar Deviasi } (\sigma) &= \frac{\text{Rentang}}{6} \\ &= \frac{45}{6} \\ &= 7.5\end{aligned}$$

Tabel 7. Deskripsi Statistik Variabel Kecemasan Bertanding

Variabel	Mean Hipotetik (μ)	Standar Deviasi (σ)
Kecemasan Bertanding	37.5	7.5

Penentuan kategorisasi skor kecemasan bertanding didapatkan berdasarkan rumus di bawah ini :

$$\begin{aligned}\text{Rendah} &= X < (\mu - 1 \times \sigma) \\ &= X < (37.5 - 1 \times 7.5) \\ &= X < (37.5 - 7.5) \\ &= X < 30\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Sedang} &= (\mu - 1 \times \sigma) \leq x < (\mu + 1 \times \sigma) \\ &= (37.5 - 1 \times 7.5) \leq x < (37.5 + 1 \times 7.5) \\ &= (37.5 - 7.5) \leq x < (37.5 + 7.5) \\ &= 30 \leq x < 45\end{aligned}$$

$$\text{Tinggi} = (\mu + 1 \times \sigma) \leq X$$

$$\begin{aligned}
 &= (37.5 + 1 \times 7.5) \leq X \\
 &= (37.5 + 7.5) \leq X \\
 &= 45 \leq X
 \end{aligned}$$

Tabel 8. Kategorisasi Skor Kecemasan Bertanding

Kategorisasi	Batas nilai	N	Presentase
Rendah	$X < 30$	39	39%
Sedang	$30 \leq x < 45$	49	49%
Tinggi	$45 \leq X$	12	12%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data penelitian di atas, dapat diketahui bahwa skor kurang dari 30 dapat dikatakan masuk dalam kategori rendah, jika skor berada pada rentang 30 hingga kurang dari 45 dapat dikatakan berada pada kategori sedang, dan jika skor berada lebih besar atau sama dengan dari 45 dapat dikatakan masuk dalam kategori tinggi. Setelah skor kategorisasi dari 100 responden telah diketahui bahwa terdapat 39 responden dengan tingkat kecemasan bertanding rendah dengan presentase sebesar 39%, kemudian terdapat 49 responden dengan kecemasan bertanding sedang dengan presentase sebesar 49%. dan terdapat 12 responden dengan tingkat kecemasan bertanding yang tinggi memiliki presentase sebesar 12%. Berdasarkan hasil mean hipotetik, maka rata-rata skor skala kecemasan bertanding masuk dalam kategorisasi sedang.

Uji Kategorisasi Dukungan Sosial Keluarga

Skala dukungan sosial keluarga terdiri dari 20 aitem dengan skor tertinggi 4 dan skor terendah 1 yaitu sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 \text{Skor Maksimum} &= \text{Skor Tertinggi} \times \text{Jumlah aitem yang valid} \\
 &= 4 \times 20 \\
 &= 80
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Skor Minimum} &= \text{Skor Terendah} \times \text{Jumlah aitem yang valid} \\
 &= 1 \times 20 \\
 &= 20
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Rentang skor} &= \text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum} \\
 &= 80 - 20 \\
 &= 60
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Mean Hipotetik } (\mu) &= \frac{\text{Skor Maksimum} + \text{Skor Minimum}}{2} \\
 &= \frac{80 + 20}{2} \\
 &= 50
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= \frac{\text{Rentang}}{6} \\
 &= \frac{60}{6} \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

Tabel 9 Deskripsi Statistik Variabel Dukungan Sosial Keluarga

Variabel	Mean Hipotetik (μ)	Standar Deviasi (σ)
Dukungan Sosial Keluarga	50	10

Penentuan kategorisasi skor dukungan sosial keluarga didapatkan berdasarkan rumus di bawah ini :

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah} &= X < (\mu - 1 \times \sigma) \\
 &= X < (50 - 1 \times 10)
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= X < (50 - 10) \\
 &= X < 40 \\
 \text{Sedang} &= (\mu - 1 \times \sigma) \leq x < (\mu + 1 \times \sigma) \\
 &= (50 - 1 \times 10) \leq x < (50 + 1 \times 10) \\
 &= (50 - 10) \leq x < (50 + 10) \\
 &= 40 \leq x < 60 \\
 \text{Tinggi} &= (\mu + 1 \times \sigma) \leq X \\
 &= (50 + 1 \times 10) \leq X \\
 &= (50 + 10) \leq X \\
 &= 60 \leq X
 \end{aligned}$$

Tabel 10. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial Keluarga

Kategorisasi	Batas nilai	N	Presentase
Rendah	$X < 40$	13	13%
Sedang	$40 \leq x < 60$	39	39%
Tinggi	$60 \leq X$	48	48%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data penelitian di atas, dapat diketahui bahwa skor kurang dari 40 dapat dikatakan masuk dalam kategori rendah, jika skor berada pada rentang 40 hingga kurang dari 60 dapat dikatakan berada pada kategori sedang, dan jika skor berada lebih besar atau sama dengan dari 60 dapat dikatakan masuk dalam kategori tinggi. Setelah skor kategorisasi dari 100 responden telah diketahui bahwa terdapat 13 responden tingkat dukungan sosial dari keluarga rendah dengan presentase sebesar 13%, kemudian terdapat 39 responden tingkat dukungan sosial dari keluarga sedang dengan presentase sebesar 39%. dan terdapat 48 responden dengan tingkat dukungan sosial dari keluarga yang tinggi memiliki presentase sebesar 48%. Berdasarkan hasil mean hipotetik, maka rata-rata skor skala dukungan sosial dari keluarga masuk dalam kategorisasi tinggi.

Uji Hipotesis

Uji Korelasi

Penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan software JASP 0.18.3.0 Pengujian korelasi dengan pearson product moment ini ditujukan untuk mengetahui seberapa kuat atau seberapa besar hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding. Hasil yang didapatkan dalam uji hipotesis digambarkan dalam tabel berikut :

Tabel 11 Uji Korelasi

Pearson's Correlations			
Variable		T. KECEMASAN	T. DUKSOL
1. T. KECEMASAN	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. T. DUKSOL	Pearson's r	-0.734	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas, menunjukan bahwa taraf signifikasi nilai (p) sebesar 0.01, dengan hasil korelasi pearson's sebesar -0.734 yang menunjukan terdapat hubungan antara variabel dukungan sosial keluarga dengan variabel kecemasan bertanding. Kemudian berdasarkan hasil korelasi pearson's r bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding. Maka dapat dikatakan bahwa Hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding. Hubungan yang negatif menandakan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang diterima atlet dari keluarga, maka semakin tinggi kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet. Namun sebaliknya, jika dukungan sosial yang diterima atlet dari keluarga tinggi maka kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan rendah

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet voli di klub Kabupaten Bekasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan melalui analisis korelasi *pearson's r*, diperoleh nilai koefisien sebesar -0.734 dengan nilai signifikansi sebesar $<.001$. Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding. Menurut Sangari (2022) hubungan negatif dapat terjadi apabila dua variabel dalam penelitian berjalan berlawanan, yaitu ketika variabel X menurun, variabel Y akan meningkat, dan sebaliknya. Dengan kata lain, semakin besar dukungan sosial yang diterima atlet dari keluarga, maka tingkat kecemasan bertanding yang dirasakan akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila dukungan sosial dari keluarga rendah, kecemasan bertanding yang dialami atlet cenderung meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanto et al., (2019) menyatakan bahwa Peran dukungan orang terdekat dalam mengurangi kecemasan atlet yaitu dengan memberikan dukungan sosial yang berasal dari lingkungan keluarganya, dengan cara memberikan dukungan moril, support dan memberi apresiasi disaat setelah pertandingan. Hal tersebut berguna untuk atlet bisa mengurangi rasa cemas karena dapat dukungan dari orang-orang terdekatnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Papalia (dalam Delvina dan Kurniawan, 2024) juga mendukung hal tersebut, yang dimana sumber dukungan dari orang terdekat seperti keluarga penting untuk mengurangi emosi negatif seperti kecemasan bertanding, sehingga atlet dapat fokus dan tampil lebih baik di lapangan.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang dilakukan, ditemukan bahwa mayoritas responden menerima dukungan sosial dari keluarga yang berada pada kategori tinggi. Artinya, responden dalam penelitian ini sering mendapatkan perhatian dan empati dari keluarga terhadap kondisi emosional yang mereka alami. Mereka merasa dihargai atas usaha dan pencapaian yang telah dilakukan sebagai seorang atlet. Dukungan yang diterima mencakup bantuan nyata yang konsisten dari keluarga, seperti dukungan dalam memenuhi kebutuhan latihan, persiapan pertandingan, maupun keperluan lainnya yang berkaitan dengan aktivitas keolahragaan. Selain itu, responden menerima arahan, saran, dan informasi yang relevan dan bermanfaat dari keluarga ketika menghadapi situasi sulit atau saat mengambil keputusan penting dalam peran mereka sebagai atlet. Keluarga berperan aktif sebagai sumber dukungan emosional dan praktis dalam kehidupan atlet sehari-hari. Responden juga merasakan kedekatan emosional yang kuat dengan anggota keluarga, merasakan kebersamaan, serta merasa diterima dan dipahami dengan baik dalam lingkungan keluarganya. Tingginya dukungan yang diterima ini memberikan pengaruh positif terhadap motivasi, ketahanan mental, dan kesejahteraan psikologis responden.

Sementara itu, berdasarkan hasil kategorisasi kecemasan bertanding mayoritas responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet mengalami kecemasan yang cukup saat menghadapi pertandingan, meskipun belum mencapai tingkat yang tinggi atau sangat mengganggu. Artinya, responden dalam penelitian ini cenderung memiliki persepsi bahwa situasi pertandingan merupakan kondisi yang menantang atau berpotensi menimbulkan tekanan, sehingga memicu rasa khawatir dan ketegangan. Responden juga menunjukkan reaksi psikologis dan fisiologis seperti rasa gugup, tidak tenang, serta munculnya pikiran-pikiran negatif menjelang atau selama pertandingan berlangsung. Selain itu, mereka cenderung merespons situasi kompetitif dengan keraguan terhadap kemampuan diri dan kekhawatiran akan hasil yang kurang optimal. Namun demikian, tingkat kecemasan tersebut masih tergolong dalam batas yang normal atau wajar serta belum memberikan dampak negatif yang berarti terhadap performa atlet, namun tetap perlu dikelola agar tidak berkembang menjadi hambatan yang dapat menurunkan konsentrasi dan kepercayaan diri saat bertanding.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan pada lokasi pelaksanaan penelitian yang hanya difokuskan di wilayah Kabupaten Bekasi. Keterbatasan ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas ke daerah lain. Setiap wilayah mungkin memiliki kondisi sosial, budaya, fasilitas olahraga, serta dinamika dukungan keluarga yang berbeda, sehingga hasil yang ditemukan dalam penelitian ini belum tentu berlaku pada atlet di daerah lain.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil analisis mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet voli di Kabupaten Bekasi, sebagai berikut:

- a) Ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet voli di Kabupaten Bekasi. Hal ini menandakan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima atlet dari keluarganya, maka tingkat kecemasan bertanding

yang dialaminya akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila dukungan sosial dari keluarga minim, kecemasan bertanding yang dirasakan atlet cenderung meningkat.

- b) Mayoritas responden berada pada kategori tinggi dalam dukungan sosial keluarga, dan kategori sedang dalam kecemasan bertanding. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet sering mendapatkan dukungan dari keluarga, baik berupa perhatian terhadap kondisi emosional, bantuan nyata dalam memenuhi kebutuhan latihan maupun pertandingan, arahan atau saran saat menghadapi situasi sulit, serta adanya kedekatan emosional yang kuat dalam hubungan keluarga. Di sisi lain, para atlet masih mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan, namun kecemasan tersebut berada dalam batas wajar dan belum sampai mengganggu performa saat bertanding.

SARAN

Pada penelitian ini terdapat beberapa saran yang bersifat teoritis dan praktis sebagai berikut:

Saran Teoritis

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, dapat memperluas sumber referensi, baik dari jurnal nasional maupun internasional, guna untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap dan mendalam mengenai dukungan sosial keluarga dan kecemasan bertanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dilakukan di wilayah lain dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda, agar hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas dan memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan bertanding pada atlet.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi lebih lanjut berbagai faktor psikologis lainnya yang dapat berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan bertanding pada atlet.

Saran Praktis

1. Untuk keluarga, diharapkan dapat terus memberikan dukungan emosional dan praktis kepada atlet, guna membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan rasa percaya diri.
2. Untuk pihak club atau pelatih, diharapkan dapat menyelenggarakan pelatihan atau sesi konseling yang melibatkan keluarga atlet, agar mereka memahami peran pentingnya dalam mendukung stabilitas psikologis atlet.
3. Untuk Atlet, disarankan untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres dan teknik relaksasi agar dapat menghadapi tekanan pertandingan dengan lebih baik, serta memaksimalkan potensi yang dimiliki saat bertanding.

REFERENSI

- Adisasmito, L. (2007). Mental juara modal atlet. *rajagrafindo persada*. <https://www.rajagrafindo.co.id/produk/mental-juara-modal-atlet-Lilik-Sudarwati-Adisasmito/>
- Adzani, T. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan student well-being pada siswa SMP x di Bekasi. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). *Mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet bola voli. *Ilmiah psikologi terapan*, 10(2), 17–26.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (2nd ed.). Pustaka belajar.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas edisi IV. Cetakan IV. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2018). Metode penelitian psikologi (II). Pustaka pelajar.
- Basri, H., Haqiyah, A., & Azhari, A. (2023). Tingkat kecemasan atlet cricket jelang pertandingan. *Journal of sport science and fitness*, 8(2), 141–149. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.62880>
- Delvina, A. P., & Kurniawan, A. (2024). Pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding pada atlet softball U-23 Jawa Timur. <https://repository.Unair.ac.id/134334/>
- Hendrayana, R. A., Komarudin, & Yudiana, Y. (2020). Analisis deskriptif aspek psikologis atlet panahan pelatda PON Jawa Barat XX 2021-Papua. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 19(2), 213–222.
- Heri, J., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2015). Survei keterampilan tehknik dasar bola voli pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Pontianak. *Fkip Untan*, 1(April), 1–10.
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan terhadap kecemasan berkompetisi pada atlet bulu tangkis remaja. *Psibernetika*, 9(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Kasyfillah, M. H., & Utami, L. (2023). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecemasan berkompetisi pada atlet. *Indonesian psychological research*, 5(2), 102–111. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i2.996>
- Listiyani. (2019). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kepercayaan diri. *Journal for lesson*

- and learning studies, 2(1), 10–20. <https://doi.org/10.23887/jlls.v2i1.17315>
- Ludfi, S., Hengki, K., & Ramananta, D. (2023). Efektivitas rational emotive therapy untuk mengurangi kecemasan menjelang bertanding pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belitang II. *Sprinter: jurnal ilmu olahraga*, 4(2), 151–156. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.330>
- Mahmudi, M. hadi, & Suroso. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: jurnal psikologi Indonesia*, 3(02), 183–194. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti wredha budh dharma Yogyakarta. *Empathy: Jurnal fakultas psikologi*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3008>
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport. Human kinetics*. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=MNldMfnlb0cC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Martens.+2012\).+Competitive+anxiety+in+sport.+human+kinetics.&ots=d41l76AE7K&sig=jHmEhzGeHGJyTndGaDWqXgRkknw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=MNldMfnlb0cC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Martens.+2012).+Competitive+anxiety+in+sport.+human+kinetics.&ots=d41l76AE7K&sig=jHmEhzGeHGJyTndGaDWqXgRkknw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Martiadil, A., & Adrizal, M. (2024). Tingkat kecemasan atlet tor family futsal dalam menghadapi pertandingan AAFI. 9(1), 43–46. <http://www.etologia.org43>
- Miftakhuiddina, O., & Partini. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat. 11(1), 1–14. [https://eprints.ums.ac.id/111506/7/Naskah publikasi %287%29.pdf](https://eprints.ums.ac.id/111506/7/Naskah%20publikasi%20%29.pdf)
- Mulkan. (2024). Pelatih futsal Jatim akui mental faktor kekalahan tim. 1–6. <https://www.rri.co.id/pon/938652/pelatih-futsal-jatim-akui-mental-faktor-kekalahan-tim>
- Nazarul, Z. (2017). 3 penyebab tim voli Indonesia tak berdaya pada babak 8 besar. Bola.com.
- Periantalo, J. (2015). Penyusunan skala psikologi : asyik, mudah & bermanfaat. Pustaka pelajar.
- Periantalo, J. (2016). Penelitian kuantitatif untuk psikologi (dimaswids (ed.); I). Pustaka pelajar.
- Plunkett, S. W., White, T. R., Carter, D. B., & Horner, M. E. F. (2016). Parental support and psychological control in relation to African American college students' self-esteem. *Africology: The journal of pan African studies*, 9(4), 199–218.
- Pratama, R. I. (2020). Dukungan sosial & student well-being pada siswa yang menghadapi pembelajaran jarak jauh. *pakar pendidikan*, 18(2), 8–20. <https://doi.org/10.24036/pakar.v18i2.196>
- Pristiwa, L. G. G., & Nuqul, F. (2018). Gambaran kecemasan atlet mahasiswa: studi pada unit kegiatan mahasiswa (ukm) olahraga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal psikologi integratif*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1471>
- Putri, B. D., Armalita, R., Isrona, L., Maputra, Y., & Purna, R. S. (2022). Dukungan sosial orang tua terhadap student well-being pada siswa SMA di Kota Padang. *Jurnal psibemetika*, 15(2), 102–109. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3638>
- Rahma, U., & Rahayu, E. . (2018). Peran dukungan sosial keluarga dalam membentuk kematangan karier siswa SMP. *Jurnal ilmu keluarga dan konsumen*, 11(3), 194–205. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.194>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). The effect of coaches controlling style on the competitive anxiety of young athletes. *Frontiers in Psychology*, 8(APR), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Ramita, S., Sulastio, A., & Vai, A. (2024). profil keterampilan teknik dasar dan kecemasan bertanding tim bola voli putri SMAN olahraga Riau.
- Retnoningsasy, E., & Miftakhul, J. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character : jurnal penelitian psikologi*, 7(3), 8–15.
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan sosial keluarga dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal empati*, 8(4), 725–730. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal ilmiah penjas*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 7(2), 123. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n2.p123-129>

- Sangari, J. R. R. (2022). Analisis korelasi & regresi.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup*.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions* (7th ed.).
- Sari, R. P. P., & Ismalasari, R. (2017). Analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan. *Jurnal prestasi olahraga*, 1(1), 1–10.
- Satriyo, F. (2024). Indonesia kalah dari Kazakhstan karena faktor mental. Antara Kantor Berita Indonesia. <https://www.antaraneews.com/berita/4121124/Indonesia-kalah-dari-Kazakhstan-karena-faktor-mental>
- Siswanto, B., Soegiyanto, S. K., Sughiarto, & Sulaiman. (2019). Peran orangtua dalam meningkatkan olahraga prestasi. In *prosiding seminar nasional pascasarjana (Prosnampas)*, Sugiyono. (2009). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. Alfabeta.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku bullying. *Jurnal pendi dikan*, 21(2), 133–147. <https://doi.org/10.33830/jp.v21i2.951.2020>
- Supriyanto, A. (2015). Psikologi olahraga. UNY press.
- Umilatul, H., & Refanthira, niken. (2020). Berbagai perawatan untuk mengurangnya masalah manusia: kecemasan kompetitif pada pelaku olahraga dan. 395(Acpch 2019).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. In *Foundations of sport and exercise psychology 2nd ed.*
- Wężyk, A. (2011). *Relationships between competitive anxiety, social support and self-handicapping in youth sport. Biomedical human kinetics*, 3(2011), 72–77. <https://doi.org/10.2478/v10101-011-0016-3>
- Widhiarso, W. (2010). Pengembangan skala psikologi : lima kategori respons ataukah empat kategori respons ? 1–5. https://Widhiarso.staff.UGM.ac.id/files/Widhiarso_2010_respon_alternatif_tengah_pada_skala_likert.pdf
- Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal empati*, 8(2), 399–405. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24404>
- Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding anggota komunitas tari modern di kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 121–129. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 121–129.
- Yus, I., & Andre, J. (2024). Pj Bupati Dani Ramdan buka kejuaraan bola voli U-15 tingkat Jawa Barat. <https://www.Bekasikab.go.id/Pj-Bupati-Dani-Ramdan-buka-kejuaraan-bola-voli-u-15-tingkat-Jawa-Barat>
- Yusuf, H. (2008). Psikologi olahraga (S. Herman (ed.)). CV. Bintang warliartika.