

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET CABANG OLAH RAGA TAEKWONDO DALAM BERPRESTASI (STUDI PADA ATLET TAEKWONDO CLUB BJTC, KABUPATEN TANGERANG)

Galuh Fitriana Sakti, Yuli Azmi Rozali
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
Jln Arjuna utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510
galuhsakti14@yahoo.com

Abstrak

Untuk memperoleh prestasi, Atlet Taekwondo harus mampu memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya. Dukungan sosial yang diperoleh para Atlet akan mampu meningkatkan kepercayaan dirinya dalam bertanding sehingga mampu mendapatkan prestasi yang diinginkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Penelitian ini bersifat kuantitatif non-eksperimental, dengan jumlah sampel sebanyak 117 Atlet Taekwondo Club BJTC, dengan menggunakan teknik *sample random sampling*. Hasil uji reliabilitas, diperoleh () 0.914 untuk variabel dukungan sosial dan 0.942 untuk variabel kepercayaan diri, dengan alat ukur dukungan sosial (31 valid) dan kepercayaan diri (40 valid). Hasil penelitian menunjukkan $r = 0.392$ dan $\text{sig } 0.000$ ($p < 0.05$), artinya ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada Atlet Taekwondo Club BJTC. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kepercayaan diri atlet.

Kata kunci: atlet taekwondo, dukungan sosial, kepercayaan diri

Pendahuluan

Taekwondo adalah olah raga bela diri yang berasal dari Negara Korea. Dalam bahasa Korea, Taekwondo terdiri dari 3 suku kata, yaitu *Tae* berarti menendang atau menghancurkan dengan kaki, *Kwon* berarti tinju, dan *Do* berarti jalan atau seni. Jadi *Tae Kwon Do* dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai seni tangan dan kaki atau jalan atau cara kaki dan kepala (www.wikipedia.org).

Di Indonesia, olahraga Taekwondo telah menjadi salah satu cabang olahraga Nasional yang dipertandingkan. Olahraga Taekwondo mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1972 dan telah menjadi bagian dari cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) sejak tahun 1985 (www.taekwondonenggala.com). Hal ini menunjukkan bahwa olahraga Taekwondo mulai berkembang di Indonesia. Selain itu, perkembangan olahraga Taekwondo di Indonesia juga dapat dilihat dari banyaknya Club Taekwondo di Indonesia. Salah satunya adalah Club Black Jaguar Taekwondo Club (BJTC). Di awal pendiriannya, Club BJTC bernama Club Delta. Club Delta resmi terbentuk pada tahun 2004, kemudian pada tahun 2014 Club Delta berubah nama menjadi club BJTC. Perkembangan Club BJTC cukup pesat, yang terlihat dari

pembukaan cabang Club BJTC di daerah Tangerang, Karawang dan Bima, NTB. Di daerah Tangerang, selain diperuntukan untuk umum, Club BJTC tidak hanya melatih atlet untuk mengikuti pertandingan bergengsi saja, namun Club BJTC juga telah masuk di beberapa sekolah untuk menjadi bagian dari kegiatan ekstrakurikuler sekolah, sehingga setiap atletnya memiliki kesempatan untuk berhasil di dalam bidang olahraga Taekwondo (Otong, 2014).

Prestasi para atlet yang bergabung dalam Club BJTC cukup diakui di dunia olahraga Taekwondo, terutama di wilayah Tangerang. Para atlet Club BJTC telah banyak meraih prestasi, salah satunya adalah terpilihnya seorang atlet Club BJTC untuk mengikuti Kejuaraan Nasional dan yang terakhir ini, atlet Club BJTC berhasil menjadi juara umum pada Jaki Cup 2014. Dan terpilihnya satu orang atlet Club BJTC untuk mewakili dinas provinsi dalam pertandingan O2SN di Anyer, dan masih banyak prestasi lainnya. Pada dasarnya, setiap atlet menginginkan suatu prestasi untuk dapat dicapai didalam suatu pertandingan yang dihadapinya. Prestasi yang didapat para atlet Club BJTC cenderung fluktuatif. Hal ini bergantung pada kondisi fisik dan mental seorang atlet (Gunarsa dkk, dalam Yulianto & Nashori, 2006).

Ketika seorang atlet mengalami kondisi fisik yang kurang baik saat latihan atau saat akan menghadapi pertandingan, dapat diprediksi atlet tersebut tidak akan mampu menunjukkan potensinya secara maksimal. Demikian pula ketika atlet mengalami gangguan psikologis yang dikarenakan oleh kurangnya persiapan atau kurangnya motivasi, akan membuat atlet tersebut menjadi kurang mampu bertanding secara maksimal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet adalah kepercayaan diri. Menurut Lauster (dalam Supriyanto, 2012) kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri menjadi lebih percaya dengan kemampuan sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Lauster (dalam Asri, 2013) juga menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif, bertanggung jawab dan rasional. Selain itu, menurut Yulianto & Nashori (2006) dalam penelitiannya mengenai kepercayaan diri dan prestasi atlet Taekwondo menghasilkan bahwa kepercayaan diri dari seorang atlet akan mampu membuat atau mendorong atlet tersebut dapat mencapai prestasi tertentu. Sementara itu rendahnya kepercayaan diri seorang atlet, akan mempengaruhi pencapaian prestasinya.

Pendapat ini juga didukung oleh Brewer (2009) yang menyatakan bahwa kesuksesan seorang atlet ditentukan oleh kepercayaan dirinya. Pernyataan Brewer (2009) tersebut sesuai dengan kondisi di lapangan penelitian yang peneliti temukan, seperti kutipan wawancara peneliti dengan salah satu pelatih Club BJTC berikut:

Inisial K, laki-laki, 32 tahun.

“yang penting pada seorang atlet adalah mental dan kesiapan atlet. Tapi saat pertandingan, arahan dari pelatih itu juga sangat berpengaruh. Arahan itu membuat atlet tahu apa yang harus dia lakukan. Itu yang bikin dia percaya diri dan bisa dapet prestasi. Atlet yang kurang mental dan percaya diri ya susah dalam pertandingan. Dan kadang ada atlet yang ga mau dengerin apa kata pelatihnya karena dia merasa terlalu percaya diri. Nah itu yang biasanya malah prestasinya biasa

aja” (Wawancara Pribadi, 26 Oktober 2014)

Kepercayaan diri seorang atlet sangat penting dalam pencapaian prestasinya. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan pada saat bertanding. Menurut K, rasa percaya diri seorang atlet didukung oleh orang-orang disekitarnya. Artinya, untuk membangun rasa percaya diri seorang atlet dibutuhkan adanya dukungan sosial dari orang sekitarnya seperti orang tua, pelatih, pasangan dan teman sebaya. Menurut Sarafino (2002) dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain. Pendapat K telah dibuktikan oleh penelitian Freeman dkk (2011) mengenai *the perceived available support in sport questionnaire*. Penelitian tersebut telah membuktikan bahwa dukungan sosial telah menjadi faktor penting bagi seseorang dan dapat berpengaruh pada kepercayaan dirinya. Seperti petikan wawancara yang dilakukan peneliti kepada seorang atlet club BJTC.

Inisial H, laki-laki, 24 tahun.

“kepercayaan diri itu bisa dari motivasi dari pelatih, teman, keluarga. Contohnya gini...seorang pelatih ga boleh yang namanya ngomong kekurangan si atlet dan juga ga boleh ngomong kelebihan lawannya. Trus dari temen juga pastinya nyemangatin pada saat latihan atau pertandingan. Kalo dari keluarga, ijin latihan atau bertanding dan semangat dari orangtua sangat berpengaruh terhadap si atlet. Kalo ga ada dukungan tuh rasanya beban banget ga semangat bertanding sama latihan juga. Pokoknya rasanya ga enak kalo ga dapet support dari orang-orang apalagi orangtua. Ga nyaman aja gitu rasanya” (Wawancara Pribadi, 15 Oktober 2014).

Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari pelatih, teman dan orangtua dapat meningkatkan semangat dan percaya diri seorang atlet pada saat bertanding. Ketika seorang atlet kurang mendapat dukungan dari orang disekitarnya, atlet tersebut akan merasa tidak nyaman karena beban yang dirasakan.

Namun disisi lain, terdapat atlet yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi namun dukungan sosial tersebut tidak membuat

kepercayaan dirinya meningkat khususnya saat menghadapi pertandingan.

Inisial M, perempuan, 17 tahun.

“kepercayaan diri tu penting banget ka yang utama buat atlet apalagi kalo bertanding. kalo ga PD ya bertandingnya ga maksimal. PD itu karena fisik sama mental. Kalo duaduanya baik ya pasti PD. Dukungan sosial banyak sih dari teman, ortu, tapi ya kalo dipertandingan tetep aja kadang suka ragu gitu. Apalagi kalo lawannya di atas kita banget. Ragu bisa ga ya, bisa ga ya, gitu”
(Wawancara Pribadi, 03 November 2014)

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa menurut M, kepercayaan diri sangatlah penting bagi para atlet. Kepercayaan diri membuat para atlet dapat berusaha secara maksimal. Menurut M, hal yang mempengaruhi kepercayaan diri pada atlet adalah kondisi fisik, mental dan dukungan sosial. Namun, tingginya dukungan sosial yang diterima para atlet kurang berpengaruh ketika para atlet sedang menghadapi pertandingan. Ditambah lagi jika yang menjadi lawan memiliki kemampuan dan tingkat sabuk yang melebihi mereka. Para atlet akan merasa tidak yakin akan kemampuannya dan hal ini akan membuat usaha para atlet kurang maksimal. Pendapat M juga telah dibuktikan oleh hasil penelitian Besharat dkk (2011) mengenai *moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety in sport performance*. Penelitian tersebut membuktikan bahwa prestasi seorang atlet juga dipengaruhi oleh *self-efficacy*, yaitu keyakinan pada kemampuan dalam diri sendiri.

Dari uraian masalah diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting untuk mendukung kepercayaan diri seorang atlet dalam mencapai prestasinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olah raga Taekwondo dalam berprestasi”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non-eksperimental dan termasuk dalam penelitian korelasional, karena ingin mengetahui hubungan antara kedua variabel. Yaitu variabel dukungan sosial dan variabel kepercayaan diri.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subyek yang mempunyai kualitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Taekwondo Club BJTC Kabupaten Tangerang, yaitu sebanyak 127 atlet Club BJTC Kabupaten Tangerang (Syawal, 2014). Sampel adalah sebagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi tertentu (Sugiyono, 2012). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah para atlet Taekwondo BJTC daerah Kabupaten Tangerang. Penentuan besar sampel pada penelitian ini, didasarkan pada rumus Slovin (Setiawan, 2007). Berdasarkan rumus Slovin, dari populasi sebanyak 127 atlet, maka besar sampel yang digunakan adalah sebanyak 117 atlet. Dalam uji validitas peneliti menggunakan jenis validitas yang berupa validitas konstruk. Dengan item dikatakan valid bila nilai koefisien validitas per item berada pada nilai 0,3 (Sugiyono, 2012).

Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini akan diuji dengan teknik *internal consistency*, yaitu mencoba alat ukur sekali saja untuk memperoleh data yang akan dianalisis dengan rumus tertentu (Widiyanto, 2007).

Hasil dan Pembahasan Gambaran Umum Responden Penelitian Usia

Berdasarkan keseluruhan data hasil isian, diketahui bahwa responden yang berusia 13-22 tahun adalah sebanyak 94 atlet dan responden yang berusia 23-34 tahun adalah sebanyak 23 atlet dari 117 atlet.

Jenis Kelamin

Berdasarkan keseluruhan data hasil isian, dihasilkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 63 Atlet dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 Atlet.

Lama Bergabung Dalam Taekwondo

Lama bergabung subjek dibagi menjadi 4 kategori, yaitu yang telah bergabung selama 1-5 tahun, 6-10 tahun, 11-15 tahun dan 16-20 tahun. Berdasarkan keseluruhan data hasil isian, diperoleh hasil bahwa responden yang telah bergabung selama 1-5 tahun adalah sebanyak 77 Atlet. Responden yang telah bergabung selama 6-10 tahun adalah sebanyak 30 Atlet. Responen yang telah bergabung selama 11-15 tahun adalah sebanyak 9 Atlet dan responden yang bergabung selama 16-20 tahun adalah sebanyak 1 Atlet.

Pihak yang Berperan dalam Kegiatan Taekwondo

Pihak yang paling berperan dalam pemberian dukungan dalam kegiatan Taekwondo dibagi menjadi 4 pihak, yaitu yang berasal dari keluarga, pasangan, pelatih dan teman. Pembagian pihak ini di dasarkan pada Sarafino (2002) yang menyebutkan bahwa sumber dukungan sosial dapat berasal dari pasangan, keluarga, teman atau orang-orang yang berada dalam satu organisasi. Berdasarkan keseluruhan data hasil isian, diperoleh hasil bahwa dukungan yang terbesar adalah dukungan sosial yang berasal dari keluarga dengan jumlah 65 Atlet. Responden yang memiliki dukungan sosial yang berasal dari pelatih adalah sebanyak 31 Atlet. Responen yang memiliki dukungan sosial yang berasal dari teman adalah sebanyak 15 Atlet dan responden yang memiliki dukungan sosial yang berasal dari pasangan memiliki jumlah yang paling sedikit yaitu sebanyak 6 Atlet.

Hasil uji normalitas Dukungan sosial

Uji normalitas dilakukan peneliti dengan menggunakan bantuan SPSS versi 21.00 *for windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan *One-Sampel Kolmogrov-Smirnov* Test diperoleh hasil nilai sig. (p) = 0.216 ($p > 0.05$), artinya distribusi data dalam penelitian ini normal.

Kepercayaan Diri

Uji normalitas dilakukan peneliti dengan menggunakan bantuan SPSS versi 21.00 *for windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan *One-Sampel Kolmogrov-Smirnov* Test diperoleh hasil nilai sig. (p) = 0.106 ($p > 0.05$), artinya distribusi data dalam penelitian ini normal.

Analisa data Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh nilai $r = 0,392$ dan sig (p) = 0.000 ($p < 0.05$), hipotesis diterima, atau terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima para atlet Taekwondo maka semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki Atlet tersebut. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima para Atlet

Taekwondo maka semakin rendah pula kepercayaan diri yang dimiliki para Atlet.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Sari, 2006) mengenai kepercayaan diri remaja putri *overweight* ditinjau dari dukungan sosial yang menghasilkan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Sedangkan nilai koefisien determinasi sebesar (r^2)= 0.15 atau sebesar 15%, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 15% pada pembentukan kepercayaan diri pada Atlet Taekwondo club BJTC, sisanya lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor fisik, mental, dan religiusitas (Mangunhardjana dalam Pasaribu, 2010).

Kondisi di lapangan juga mendukung pendapat Mangunhardjana. Atlet yang memiliki fisik yang sempurna dan sehat akan memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dan siap dalam menghadapi setiap pertandingan. Atlet yang memiliki fisik yang sehat akan mampu berlatih dan bertanding dengan lebih baik. Begitupula dengan atlet yang memiliki mental yang siap. Mental disini adalah kesiapan sebagai hasil dari kemampuan yang telah diakui oleh orang lain. Ketika seorang atlet menerima pengakuan dari orang lain mengenai kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya, maka keyakinan atlet akan kemampuan yang dimiliki menjadi lebih tinggi dan meningkatkan kepercayaan diri didalam diri atlet. Pengakuan berupa pujian pada atlet sangat berpengaruh dalam membangun kepercayaan diri atlet. Selain faktor fisik dan mental, terdapat faktor lainnya yakni religiusitas. Faktor religiusitas adalah ketika seorang atlet memiliki keyakinan bahwa apa yang dialami saat ini telah diatur oleh Tuhan atau dapat disebut dengan ikhlas. Ketika seorang atlet telah ikhlas dengan keadaan yang terjadi, maka dia akan mampu menerima setiap kejadian yang terjadi pada dirinya dan mampu percaya dengan kemampuannya karena Tuhan telah mengatur segalanya.

Dalam sebuah pertandingan, seorang Atlet dituntut untuk dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya agar dapat mendapatkan prestasi yang diharapkan. Keberhasilan seorang Atlet untuk mencapai suatu prestasi dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologisnya (Gunarsa dkk, dalam Yulianto & Nashori, 2006). Namun tidak dipungkiri bahwa seorang Atlet akan merasa cemas dengan kemungkinan-kemungkinan buruk seperti kekalahan. Kecemasan ini akan menjadi tekanan tersendiri dalam diri Atlet saat akan bertanding dan menyebabkan kondisi psikis yang menjadi menurun. Post (dalam Trismiyati, 2004) menyebutkan kecemasan sebagai kondisi emosional

yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan dan kekhawatiran. Ketika seseorang Atlet mengalami kecemasan, dia akan merasakan ketegangan didalam dirinya saat akan menghadapi pertandingan atau yang disebut dengan stres (Handayani & Suharnan, 2012). Stress merupakan suatu kondisi yang muncul ketika seseorang tidak dapat mengatasi situasi yang dihadapinya (Lazarus, dalam Cohen & Wills, 1985). Sarafino (2002) menyebutkan bahwa stress dapat menimbulkan dua dampak. Dampak tersebut terbagi dalam dua aspek, aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek biologis adalah gejala fisik yang dirasakan saat menghadapi stres, diantaranya adalah sakit kepala, hilangnya nafsu makan, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh. Dengan kata lain, ketika seorang Atlet akan bertanding dan merasa cemas akan kegagalan, maka dapat diprediksi bahwa atlet tersebut dapat merasakan hilangnya nafsu makan, mudah berkeringat atau mengalami kepala yang pusing. Sedangkan pada aspek psikologis adalah berhubungan dengan kognisi, emosi dan tingkah laku. Atlet yang mengalami stress karena cemas dalam menghadapi pertandingan akan menurunkan konsentrasi sehingga atlet tersebut tidak mampu fokus dalam bertanding. Emosi atlet yang sedang mengalami stress juga akan terganggu seperti mudah marah, merasa sedih dan merasa frustrasi sehingga Atlet mudah menyalahkan orang lain, mencari kesalahan pada orang lain, tidak mampu mengontrol dirinya, bersikap acuh dengan lingkungan atau mudah tersulut emosi. Aspek-aspek stress ini akan terjadi pada atlet yang tidak dapat mengatasi stress-nya yang diakibatkan oleh situasi yang dihadapinya. Dampak dari stres akan membuat Atlet kurang dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya sehingga prestasi yang didapat tidaklah maksimal.

Stres yang terjadi pada seorang Atlet dapat diminimalisir dengan adanya dukungan yang berasal dari lingkungan sosial. Sarafino (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi keadaan mental seseorang sehingga ia dapat mengatasi ketegangan yang terjadi di dalam dirinya. Taylor dkk (dalam Dowle, 2006) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan stress yang dialami seseorang. Dukungan sosial akan menimbulkan perasaan dicintai, dihargai dan merasa tidak sendiri dalam menghadaip pertandingan. Hal ini akan menimbulkan perasaan nyaman dalam diri Atlet. Dengan demikian, atlet tersebut akan merasa nyaman dan mampu memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya. Atlet yang telah merasa nyaman

di lingkungannya, akan mampu berpikir secara positif, terbuka terhadap lingkungan sekitar, mampu melihat kelebihan-kelebihan yang ada didalam dirinya sendiri dan tidak terbebani dengan stres saat menghadapi pertandingan sehingga kepercayaan diri dalam diri Atlet tersebut akan meningkat dan menimbulkan rasa yakin pada kemampuannya, optimis, dapat menggunakan kemampuannya secara efektif dan berambisi bahwa dia akan berhasil. Thoits (dalam Andayani & Afiatin, 1998) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial mampu membuat seseorang dapat melihat dirinya secara objektif sehingga akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Keadaan itu akan membuat Atlet dapat menggunakan seluruh kemampuannya secara efektif sehingga mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Dukungan yang diterima Atlet dari orang-orang di sekitarnya, disebut dengan dukungan sosial. Sumber dukungan sosial dapat didapatkan dari orang tua, pasangan, teman atau orang yang berada dalam satu organisasi (Sarafino, 2002). Bentuk dukungan dapat berupa verbal atau non-verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan atas keakraban sosial yang dapat memberikan dorongan semangat, perhatian dan penghargaan bagi para atlet. Dengan demikian diharapkan Atlet dengan dukungan sosial yang tinggi akan mampu memaksimalkan kemampuannya saat berlatih maupun bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2006) mengenai kepercayaan diri remaja putri *overweight* ditinjau dari dukungan sosial yang menghasilkan bahwa seseorang dengan dukungan sosial yang tinggi akan mudah menyesuaikan diri, sportif, mandiri dan memiliki sikap yang optimis. Sedangkan berdasarkan data lapangan yang diperoleh, diketahui bahwa atlet yang mendapat dukungan sosial tinggi adalah atlet yang menyatakan "orang terdekat saya memiliki waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya" (aitem no. 9), "saya memiliki teman-teman yang peduli dengan saya" (aitem no. 16), "keberadaan saya diterima dalam club" (aitem no. 30). Artinya, dukungan sosial yang diterima Atlet akan membuat para atlet merasa diterima dalam kelompok dan merasa dipedulikan oleh orang disekitarnya sehingga Atlet tersebut dapat merasa nyaman dengan lingkungannya.

Atlet yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan bersemangat dalam berlatih maupun bertanding, akan dapat fokus pada tujuan yang diinginkan, tidak bergantung pada orang lain dan optimis pada kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan para Atlet yang kurang mendapatkan dukungan sosial, akan merasa tidak dihargai dan

tidak diperhatikan. Atlet tersebut akan merasa sendiri dan tidak nyaman saat berlatih maupun saat menghadapi pertandingan. Atlet akan merasa tidak optimis, sulit menyesuaikan diri dan bergantung pada orang lain. Atlet dengan dukungan sosial yang rendah akan menyatakan “saya merasa teman-teman saya acuh pada saya” (aitem no. 8), “orang terdekat saya tidak peduli dengan kegiatan-kegiatan saya mengenai kegiatan club” (aitem no. 13), “teman-teman saya bersikap acuh atas keberhasilan saya dalam bertanding” (aitem no. 27). Bila disimpulkan, atlet dengan dukungan sosial yang rendah akan merasa tidak dipedulikan, diperhatikan dan dihargai oleh orang-orang disekitarnya. Hal inilah yang akan menimbulkan perasaan tidak dicintai, dihargai dan dipedulikan oleh orang lain yang akan membuat kepercayaan diri para atlet menjadi rendah.

Penelitian ini telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada Atlet. Artinya, ketika seorang Atlet mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka kepercayaan diri yang dia miliki juga tinggi. Atlet Taekwondo yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung yakin pada kemampuan yang dimilikinya saat berlatih maupun saat menghadapi pertandingan sehingga mampu mendapatkan prestasi yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulianto & Nashori (2006) mengenai kepercayaan diri dan prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta yang menyebutkan bahwa kepercayaan diri dari seorang Atlet akan mampu membuat atau mendorong Atlet tersebut dalam mencapai prestasi tertentu. Penelitian ini membuktikan bahwa Atlet dengan kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mendapatkan prestasi yang tinggi. Beberapa Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi menyatakan “saya yakin jadi atlet favorit” (aitem no. 12), “saya yakin menang karena saya telah melatih teknik-teknik saya” (aitem no. 17).

Bila disimpulkan, Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan optimis pada diri dan yakin pada kemampuan yang dimiliki karena dia telah berlatih dengan sungguh-sungguh. Sedangkan Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung akan meragukan kemampuan diri sendiri dan hal ini akan memicu ketegangan saat bertanding. Yulianto & Nashori (2006) juga menyatakan bahwa kurangnya kepercayaan diri akan membuat Atlet meragukan kemampuan diri sendiri dan hal ini merupakan bibit ketegangan pada saat pertandingan sehingga atlet tidak mampu memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya yang dapat berakhir dengan kekalahan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah

menyatakan “saya khawatir tidak menang dalam pertandingan” (aitem no. 5), “saya pesimis untuk memenangkan pertandingan” (aitem no. 13), “saya lebih memilih dirumah saja ketika teman saya tidak latihan” (aitem no. 25). Bila disimpulkan, Atlet dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung akan bergantung pada orang lain, tidak yakin dengan kemampuannya dan meragukan kemampuan yang dimilikinya.

Hasil penelitian ini juga menghasilkan bahwa dukungan sosial menyumbang 15% dari terbentuknya kepercayaan diri seorang Atlet dan 85% dari pembentukan kepercayaan diri ditentukan oleh faktor lainnya. Penelitian lain menghasilkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah berpikir positif seperti hasil penelitian Aliah (2008) mengenai hubungan berpikir positif dan kepercayaan diri pada Atlet pencak silat dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini menghasilkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan kepercayaan diri dengan nilai korelasi ($r=0.695$ ($r^2=48\%$)). Artinya, berpikir positif memberi sumbangan sebesar 48% terhadap terbentuknya kepercayaan diri seseorang.

Berdasarkan penelitian lain yang telah dilakukan, faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah *self-efficacy*. Hasil penelitian Heazelwood & Burke (2011) mengenai *Self Efficacy and its Relationship to Selected Sport Psychological Construct in the Prediction of Performance in ironman triathlon*, menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh pada performa olahraga sebesar 44%. Keyakinan dalam diri sendiri akan kemampuan yang dimiliki akan dapat meningkatkan kepercayaan diri. *Self-efficacy* akan menghasilkan kepercayaan diri dan hal ini akan mendorong emosi yang positif bagi para atlet yang akan menghasilkan peningkatan pada performa keberhasilan atlet dalam olahraga

Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olah raga taekowondo dalam berprestasi diperoleh hasil korelasi $r = 0,392$ dan sig. 0,000. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada Atlet club BJTC. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima para Atlet, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki Atlet tersebut. Begitupula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima para Atlet, maka semakin

rendah pula kepercayaan diri yang dimiliki para Atlet.

Hasil penelitian ini juga diketahui bahwa sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 15% sedangkan 85% disumbangkan oleh faktor-faktor lain seperti fisik, mental dan religiusitas.

Daftar Pustaka

- Aliah, Nur. (2008). Hubungan Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri pada Atlet Pencak Silat dalam Menghadapi Pertandingan. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Andiyani & Afiatin. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Pengangguran Melalui Kelompok Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi*, (2), 35-46.
- Asri, Dwi Satya. (2013). *Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pertandingan Kyorugi (Sparing) Cabang Olahraga Taekwondo*. Universitas Pendidikan Indonesia. perpustakaan.upi.edu
- Besharat & Pourbohlool. (2011). *Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship Between Competitive Anxiety and Sport Performance*. *Psychology Scientific Research*, 2(7), 760-765.
- Brewer, Britton W. (2009). *Handbook of Sport Medicine and Science, Sport Psychology* United Kingdom: John Willey & Sons.
- Cohen & Wills. (1985). *Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98 (2), Page 310-357.
- Dowle. (2006). *The Effect of Social Support on Changes in Psychological Distress, Well-being and Resilience Through and Arts-Based Program for Adolescents*. *Thesis of Postgraduate Diploma*. Psychology at the University of Canberra.
- Freeman, Coffee & Rees. (2011). *The PASS-Q: The Perceived Available Support in Sport Questionnaire*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 54-74.
- Handayani & Suharnan. (2012). Konsep Diri, Stres dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 114-121.
- Heazlewood & Burke. (2011). *Self-efficacy And Its Relationship to Selected Sport Psychological Constructs In The Prediction of Performance In Ironman Triathlon*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6, Issue 2.
- Kusyairi, Otong, Wawancara Pribadi, 2014.
- Pasaribu, Kristiasari Siswati. (2010). Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Ditinjau Dari Body Image. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Sarafino, Edward P. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (Fourth Edition). USA: HN Wiley & Sons, INC.
- Sari, Dian Mustika. (2006). Kepercayaan Diri Remaja Putri Overweight Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Setiawan, N. (2007). Penentuan Ukuran Sampel Memakai Rumus Slovin dan Table Krejcie-Morgan Telaah Konsep dan Aplikasinya. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Fakultas Peternakan Universitas Padjajaran. Jawa Barat.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, Agus. (2012). *Prestasi Atlet Renang Daerah Istimewa Yogyakarta (Ditinjau dari Motivasi Berprestasi, Kepercayaan Diri, Peran Serta Orangtua, Pelatih & Teman Atlet)*. Seminar Nasional PPs UNY. Yogyakarta.
- Trismiati. (2004). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal PSYCHE*, 1(1).
- Widyanto, Mikha A. (2007). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Diklat. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Jakarta.

*Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo dalam Berprestasi
(Studi Pada Atlet Taekwondo Club Bjt, Kabupaten Tangerang)*

Yulianto and Nashori. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1).

_____. *Sejarah Taekwondo*. Diunduh dari <http://www.taekwondonenggala.com/product/9/1/Sejarah-Taekwondo>.

_____. *Taekwondo*. Diunduh dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Taekwon>.

