

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Karate

Nadine Rizqi Athira ^{1,*}, Netty Merdiaty ¹

¹ Fakultas Psikologi; Universitas Bhayangkara Jakarta Raya; e-mail: 202010515155@mhs.ubharajaya.ac.id, netty.merdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id

* Korespondensi: e-mail: 202010515155@mhs.ubharajaya.ac.id

Submitted: 12/05/2024; Revised: 19/05/2024; Accepted: 21/04/2024; Published: 31/05/2024

Abstract

In facing the match athletes are required to be able to have confidence in themselves, because the important thing that affects athlete achievement is self-confidence. Self-confidence is needed as a mental readiness that can make oneself more confident in one's own abilities both during training and when competing. Social support is one of the important factors to support an athlete's self-confidence in achieving his achievements. This study aims to determine whether there is a relationship between social support and self-confidence on Incai Karate Athletes in X City. The method used in this study is correlation analysis to see the relationship of the two variables studied and the data analysis process using IBM SPSS 27 software. The sample in this study amounted to 166 respondents and was selected using purposive sampling technique. The results in this study obtained a correlation coefficient value of -0.335 with a significance value <0.001 or (p) <0.05 which indicates a relationship between the two variables with a weak negative relationship direction. Based on the results of the correlation test, it was found that H_a was accepted, namely that there is a significant relationship between social support and self-confidence.

Keywords: Athlete, Karate, Mental Preparedness, Self-Confidence, Social Support

Abstrak

Dalam menghadapi pertandingan atlet dituntut untuk dapat memiliki kepercayaan pada dirinya, sebab hal penting yang mempengaruhi prestasi atlet adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri menjadi lebih percaya dengan kemampuan diri sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting untuk mendukung kepercayaan diri seorang atlet dalam mencapai prestasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet karate Incai kota X. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi untuk melihat hubungan dari kedua variabel yang diteliti dan proses analisis data menggunakan bantuan software IBM SPSS 27. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 166 responden dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil dalam penelitian ini mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,335 dengan nilai signifikansi < 0,001 atau (p) < 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan diantara kedua variabel dengan arah hubungan negatif yang lemah. Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, ditemukan bahwa H_a diterima yaitu terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri.

Kata kunci: Atlet, Karate, Kesiapan Mental, Kepercayaan Diri, Dukungan Sosial

1. Pendahuluan

Karate adalah jenis olahraga bela diri dengan menggunakan tangan kosong tanpa bantuan senjata. Seni beladiri yang berasal dari Okinawa Jepang ini, pertama kali disebut "Tote" yang berarti "Tangan China". Menurut Bermanhot (2014), karate dapat diartikan *Kara*: kosong atau cakrawala, *Te*: tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do*: jalan, dengan demikian *karate-do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Beladiri karate adalah olahraga yang memaksimalkan kekuatan manusia seperti tangan dan kaki. Olahraga bela diri karate ini tidak mengenal usia, jenis kelamin dan latar belakang individu. Olahraga beladiri karate dapat dilakukan siapa saja tanpa terkecuali dan tidak ada syarat yang membatasi untuk setiap individu. Setiap atlet yang ingin mendapatkan prestasi secara maksimal, dituntut untuk menguasai *kihon* atau teknik dasar dalam karate. Lebih lanjut, Bermanhot menjelaskan bahwa teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama. Yang pertama adalah *kihon*, yaitu teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, serta menangkis. Yang kedua adalah kata, yaitu teknik keindahan jurus, dan yang ketiga adalah kumite, yaitu teknik bertarung.

Seseorang yang dapat dikatakan atlet yaitu individu yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai (Ardini & Jannah, 2017). Menurut Zufri & Tyoso (2018) atlet adalah seorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Dalam menghadapi pertandingan atlet dituntut untuk dapat memiliki kepercayaan pada dirinya, sebab faktor penting yang mempengaruhi prestasi atlet adalah kepercayaan diri. Sarastika (2014) mengungkapkan kepercayaan diri berkaitan dengan suatu perasaan yakin pada kemampuannya sendiri serta menyadari bahwa kemampuannya tersebut dapat dimanfaatkan dengan tepat. Rendahnya kepercayaan diri atlet dapat mempengaruhi pencapaian prestasinya. Pendapat ini juga didukung oleh Rahayuningdyah (2016) bahwa rasa kurang percaya diri adalah sebuah ketidakyakinan terhadap kemampuan diri, sehingga atlet tidak dapat mencapai secara maksimal cita-cita dan tujuan hidupnya jika tidak memiliki kepercayaan diri. Menurut Prawitama & Aulia (2020) atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi, karena kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai keberhasilan dalam berprestasi.

Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri seseorang menjadi lebih percaya dengan kemampuan sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Menurut Lauster (2006) kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Lebih lanjut, Lauster menjelaskan bahwa kepercayaan diri membuat individu tidak terpengaruh oleh individu lain, bersikap optimis, toleran, bertanggung jawab dan dapat melakukan apapun yang diharapkan. Lauster (2003) (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) juga menyebutkan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri, yaitu memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif, bertanggung jawab dan rasional.

Kepercayaan diri terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu meliputi; kekuatan fisik, usia, jenis kelamin, dan harga diri. Sedangkan, faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu meliputi; status pendidikan, kesuksesan dan dukungan sosial (Hapasari & Primastuti, 2014). Menurut Sakti & Rozali (2015) dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting untuk mendukung kepercayaan diri seorang atlet dalam mencapai prestasinya. Dukungan sosial dapat membantu atlet memandang dirinya secara objektif, sehingga kepercayaan diri yang atlet miliki dapat meningkat. Dengan begitu, semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kepercayaan diri pada atlet juga akan semakin tinggi. Hal ini didukung oleh pernyataan Gunawan, dkk (2015) bahwa pencapaian prestasi yang maksimal oleh seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan psikologis saja, namun juga dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial atau lingkungan sosial terdekat mereka seperti keluarga, teman sebaya, dan pelatih. Bila memperoleh dukungan, atlet akan melangkah lebih yakin dan tidak gugup saat menghadapi pertandingan.

Dukungan sosial adalah perilaku yang dilakukan oleh individu lain agar seseorang merasakan atau memiliki persepsi bahwa rasa nyaman, kepedulian, dan pertolongan akan selalu ada jika dibutuhkan. Dukungan ini dapat bersumber dari mana saja, dapat dari pasangan, keluarga, teman, komunitas, ataupun organisasi (Sarafino & Smith, 2011). Sarafino menjelaskan kembali bahwa pemberian dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional atau dukungan penghargaan yaitu berupa sikap empati dan pemberian penghargaan positif kepada individu, dukungan informasi berupa nasihat, dukungan kelompok berupa usaha bersama dalam menjalin kehidupan sesama individu lainnya, dan dukungan instrumental berupa pemberian fasilitas seperti memberikan makanan dan kebutuhan lainnya.

Kepercayaan diri pada atlet sangat penting dalam proses pencapaian prestasi. Atlet yang kurang atau tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan pada saat bertanding. Pentingnya kepercayaan diri pada atlet membentuk keyakinan positif dalam menghadapi pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kinasih & Buhari (2021) mengatakan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri mampu menetapkan target sehingga berusaha untuk mencapai target sesuai dengan kemampuannya. Munculnya kepercayaan diri atlet tidak terlepas dari nya dukungan sosial oleh lingkungan sekitar individu tersebut. Kondisi lingkungan yang mendukung akan membuat atlet lebih bersemangat dalam bertanding sehingga atlet akan merasa memiliki kemampuan yang lebih. Maka dapat dikatakan, dukungan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri pada atlet. Dukungan sosial dan kepercayaan diri pada atlet memiliki banyak dampak yang dapat mempengaruhi performa atlet terutama pada saat bertanding.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif memiliki tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dengan

menekankan analisis pada data-data yang bersifat numerik atau angka yang diolah dengan menggunakan metode statistika.

2.1. Sampel dan Subjek Penelitian

Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik *non probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Karakteristik sampel pada penelitian ini adalah Atlet karate perguruan Inkai, berada di wilayah Kota Depok, dan telah mengikuti minimal 6 kejuaraan dalam 2 tahun terakhir. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 166 responden.

2.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner yang dimulai dari tanggal 6 Juni 2024. Penyebaran kuesioner ini menggunakan google form yang dibagikan melalui platform media sosial *whatsapp group* karate Inkai kota Depok untuk kemudian diisi oleh atlet karate yang memenuhi kriteria hingga mencapai target sampel yang telah ditentukan. Untuk meningkatkan jumlah responden, peneliti menghubungi atlet karate melalui chat secara pribadi lewat *direct message instagram*.

2.3. Alat Ukur

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala kepercayaan diri dan skala dukungan sosial. Pada penelitian ini semua pernyataan pada skala akan disajikan dalam bentuk *favorabel* dan *unfavorabel* dengan menggunakan skala likert. Untuk mengukur skala, penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

2.4. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan penelitian ini adalah uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji homogenitas. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode analisis uji korelasi dari Spearman dibantu dengan *software IBM SPSS (Statistical Package for Sosial Science) for windows* versi 27.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang diteliti sehingga dapat diketahui apakah variabel berhubungan atau tidak serta menunjukkan bagaimanakah arah hubungannya, positif atau negatif. Berdasarkan hasil uji korelasi maka didapatkan nilai signifikansi $< 0,001$ atau $(p) < 0,05$ yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sesuai dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,335$ maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan dengan klasifikasi yang lemah antara variabel dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet karate dengan arah hubungan negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah dukungan sosial dan juga sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kepercayaan diri.

Setelah dilakukannya uji kategorisasi pada variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial, maka didapatkan hasil 94,6% dengan 157 responden termasuk dalam kategori rendah untuk kepercayaan diri dan 98,8% dengan 164 responden dalam kategori tinggi untuk dukungan sosial

3.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel dibawah maka dapat diketahui bahwa untuk variabel kepercayaan diri berdasarkan usia memiliki nilai signifikansi 0,285 yang berarti tidak terdapat perbedaan pada tiap responden, sedangkan berdasarkan jenis kelamin dengan nilai signifikansi 0,018 berarti terdapat perbedaan pada tiap responden. Untuk variabel dukungan sosial berdasarkan usia dengan nilai signifikansi 0,549 dan jenis kelamin dengan nilai signifikansi 0,108 memiliki arti bahwa tidak terdapat perbedaan pada tiap respondennya.

Tabel 1. Hasil Karakteristik

Karakteristik Responden	Kepercayaan Diri			Dukungan Sosial		
	Mean	SD	Sign.	Mean	SD	Sign.
Usia	8-11 Tahun	18,00	4,243	35,71	4,424	0,549
	12-18 Tahun	18,92	5,068	35,71	3,838	
	>19 Tahun	20,40	7,557	36,42	3,775	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	18,28	5,364	36,38	3,695	0,108
	Perempuan	20,45	6,292	35,42	3,939	

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

3.2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sesuai perhitungan validitas dengan menggunakan batasan minimum $> 0,290$ maka didapatkan hasil 12 aitem valid dari skala kepercayaan diri dan 10 aitem valid dari skala dukungan sosial. Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas menggunakan SPSS, didapatkan skor pada variabel kepercayaan sebesar diri 0,893, sementara pada variabel dukungan sosial sebesar 0,885.

Tabel 2. Hasil Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Rentang Validitas	Reliabilitas
Kepercayaan Diri	0,469 – 0,681	0,893
Dukungan Sosial	0,510 – 0,686	0,885

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

3.3. Uji Asumsi

Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan nilai signifikan (ρ) sebesar $< 0,001$. Hasil menunjukkan bahwa signifikan (ρ) $< 0,05$ yang artinya data dalam variabel ini terdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji linearitas didapat nilai signifikan (ρ) sebesar 0,751. Hasil menunjukkan bahwa signifikan (ρ) $> 0,05$ yang artinya data dalam variabel ini berdistribusi linear. Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan *Levene Test* dan didapatkan hasil sebesar 0,197. Hasil menunjukkan bahwa signifikan (ρ) $> 0,05$ yang artinya data dalam variabel ini berdistribusi homogen.

3.4. Uji Kategorisasi

Uji kategorisasi pada variabel kepercayaan diri mendapatkan hasil 94,6% dengan 157 responden yang memasuki kategori rendah, 1,8% dengan 3 responden yang memasuki kategori sedang, dan 3,6% dengan 6 responden yang memasuki kategori tinggi. Merujuk pada hasil kategorisasi, maka rata-rata skor kepercayaan diri berada pada kategori rendah. Sedangkan uji kategorisasi pada variabel dukungan sosial hasil 0,6% dengan 1 responden yang memasuki kategori rendah, 0,6% dengan 1 responden yang memasuki kategori sedang, dan 98,8% dengan 164 responden yang memasuki kategori tinggi. Merujuk pada hasil kategorisasi, maka rata-rata skor kepercayaan diri berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. Uji Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase (%)
Rendah	$X < 29,1$	157	94,6
Sedang	29,1 – 30,9	3	1,8
Tinggi	$X > 30,9$	6	3,6
Total		166	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

Tabel 3 dan 4 menyajikan data hasil uji kategorisasi variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial yang diolah menggunakan SPSS.

Tabel 4. Uji Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase (%)
Rendah	$X < 24,24$	1	0,6
Sedang	24,24 – 25,76	1	0,6
Tinggi	$X > 25,76$	164	98,8
Total		166	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

3.5. Uji Hipotesis

Uji korelasi dilakukan untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan diantara dua variabel dengan pengambilan keputusan dilihat berdasarkan nilai signifikansi, jika signifikansi $> 0,05$, maka data berkorelasi. Sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berkorelasi.

Berdasarkan hasil uji korelasi maka didapatkan nilai signifikansi $< 0,001$ yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sesuai dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,335$ maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan arah hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah dukungan sosial dan juga sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kepercayaan diri.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Jumlah Subjek
Kepercayaan Diri Dukungan Sosial	-0,335	< 0,001	166

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan pada atlet karate Inkai Kota X dengan sampel sebanyak 166 responden. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner, maka dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan bantuan *software* IBM SPSS 27. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet karate Inkai Kota X dengan arah hubungan negatif dan signifikan. Maka agar dapat meningkatkan kepercayaan diri, atlet disarankan untuk lebih memperbanyak waktu latihan, sehingga dapat terbiasa dengan gerakan-gerakan yang akan dipertandingkan. Untuk lebih lanjut, atlet dapat terbuka dan konsultasi dengan pelatih terkait kelebihan dan kekurangan dari performa yang dimiliki. Saran yang dapat diberikan bagi orang tua adalah mendukung, memperhatikan, serta menjaga kondisi dan keadaan para atlet, sehingga atlet dapat tetap fokus dengan tujuannya. Bagi pelatih adalah membuat variasi latihan dan memperbaharui teknik gerakan yang akan diajarkan, sehingga atlet tidak mudah jenuh dan mendapat ilmu baru secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam terhadap Competitive State Anxiety pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–5.
- Bermanhot, S. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Griya Pustaka.
- Ghufron, N., & Risnawati, R. (2010). *Teori - Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gunawan, A. R., Rusyidi, B., & Meilany, L. (2015). Dukungan Sosial Orangtua terhadap Atlet Paralimpik Pelajar Tuna Netra Berprestasi di Kota Bandung. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 407.
- Hapasari, A., & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan Diri Mahasiswi Papua ditinjau dari Dukungan Teman Sebaya. *Psikodimensia*, 13(1), 60.
- Kinasih, D. T., & Buhari, M. R. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9–20.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (ahli bahasa: D.H Gulo)*. Pt. Bumi Aksara.
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian: Vol. XV (D.H. Gulo, Ed.; Cet. 16)*. Bumi Aksara.

- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3395–3402.
- Rahayuningdyah, E. (2016). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 1(2).
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Cabang Olahraga Taekwondo dalam Berprestasi (Studi pada Atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang) (Vol. 13, Issue 1). www.wikipedia.org