



Pengaruh *Interpersonal Communication* terhadap *Competitive Anxiety* pada Atlet Ganda Bulutangkis PORDA Jawa Barat

Irgi Achmad Riyadi, Suhana*

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

ARTICLE INFO

Article history :

Received : 10/10/2024

Revised : 29/12/2024

Published : 31/12/2024



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 4

No. : 2

Halaman : 109-114

Terbitan : Desember 2024

Terakreditasi Sinta [Peringkat 5](#)
berdasarkan Ristekdikti
No. 177/E/KPT/2024

ABSTRAK

Faktor psikologis memiliki peran krusial dalam olahraga, karena menjadi pendorong atau pengarah performa atlet dan menentukan 80% dari kemenangan atlet. Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi atlet saat kompetisi adalah kecemasan. Salah satu respons yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet adalah komunikasi interpersonal. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode kausalitas. Sampel penelitian terdiri dari 133 responden atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat dengan teknik *random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Interpersonal Communication Inventory* dari Millard J. Bienvenu dan *Sport Competition Anxiety Test* dari Rainer Martens. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana untuk mengukur pengaruh *Interpersonal Communication* dan *Competitive Anxiety*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Interpersonal Communication* memiliki pengaruh sebesar 20,6% terhadap *Competitive Anxiety* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat dengan nilai *R-Square* sebesar 0,103. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh *Interpersonal Communication* terhadap *Competitive Anxiety* berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 79,4% faktor lainnya yang mempengaruhi *Competitive Anxiety*. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan variabel independen lain yang dapat mempengaruhi *Competitive Anxiety* dan mempertimbangkan kembali kriteria sampel yang akan digunakan.

Kata Kunci : Atlet Ganda Bulutangkis, Kecemasan Bertanding, Komunikasi Interpersonal.

ABSTRACT

Psychological factors play a crucial role in sport, as they drive or direct athlete performance and determine 80% of athlete victories. One of the psychological factors that affect athletes during competition is anxiety. One response that can affect athlete anxiety is interpersonal communication. This study uses a quantitative research design with the causality method. The research sample consisted of 133 respondents of West Java PORDA badminton doubles athletes with random sampling technique. The measuring instruments used were the *Interpersonal Communication Inventory* from Millard J. Bienvenu and the *Sport Competition Anxiety Test* from Rainer Martens. Data analysis was performed using simple linear regression techniques to measure the effect of *Interpersonal Communication* and *Competitive Anxiety*. The results showed that *Interpersonal Communication* had an influence of 20.6% on *Competitive Anxiety* in West Java PORDA badminton doubles athletes with an *R Square* value of 0.103. These findings indicate that the effect of *Interpersonal Communication* on *Competitive Anxiety* is in the low category. This shows that there are 79.4% other factors that influence *Competitive Anxiety*. Future research needs to consider other independent variables that can affect *Competitive Anxiety* and reconsider the sample criteria to be used.

Keywords : Badminton Doubles Athletes, Competitive Anxiety, Interpersonal Communication.

Copyright© 2024 The Author(s).

Corresponding Author : Email : *hansunisba@gmail.com

Indexed : Garuda, Crossref, Google Scholar

DOI : <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5273>

A. Pendahuluan

Faktor psikologis mempunyai peran yang krusial dalam olahraga, karena menjadi pendorong atau pengarah performa atlet. Menurut Adisasmito (2007), faktor psikologis menentukan 80% dari kemenangan atlet. Kecemasan menjadi salah satu faktor psikologis yang cukup mempengaruhi kondisi atlet saat bertanding [1]. Performa atlet yang kurang optimal juga dapat disebabkan oleh kecemasan yang tidak bisa dihindari oleh atlet dan akan selalu ada dalam situasi pertandingan [2]. Namun, kecemasan ini berfungsi sebagai adanya sistem peringatan yang menjadi sinyal bahaya pada atlet, sehingga atlet dapat lebih siap dalam menghadapi kondisi pertandingan ataupun tekanan dari lawan [3].

Kecemasan bertanding, menurut Weir dan Gould dalam Satiadarma, 2000, adalah suatu kondisi emosi negatif yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, was-was, dan peningkatan aktivitas sistem kebutuhan [4]. Ketika atlet terlalu sering memikirkan akibat dari kekalahan yang mereka alami, maka kecemasan ini akan lebih sering muncul. Bagi atlet, mencapai prestasi optimal adalah tujuan utama.

Bulutangkis memerlukan perencanaan dan perancangan yang teliti serta pembinaan yang sistematis untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Sholichah dan Jannah (2015), faktor psikologis atau mental memegang peranan sangat penting dalam pencapaian prestasi bulutangkis [5]. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa atlet tidak selalu dapat menampilkan performa optimal mereka saat pertandingan, meskipun atlet tersebut sudah dibekali dengan taktik dan juga teknik yang baik [6].

Atlet bisa mengalami kecemasan bertanding ketika mendapat tekanan untuk berprestasi, dari dalam maupun luar diri mereka. Tekanan ini bisa berasal dari pelatih, pendukung, tim, lawan, atau bahkan rekan setim. Salah satu respons yang dapat mempengaruhi kecemasan. Atlet berkomunikasi dengan orang lain. Ini adalah jenis komunikasi yang memungkinkan timbal balik [7]. Dalam komunikasi ini, masing-masing pihak mempengaruhi satu sama lain. Mereka mempengaruhi kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan perilaku [8].

Perilaku verbal dan nonverbal biasanya terlibat dalam komunikasi interpersonal, yang mencakup isi pesan dan cara penyampaiannya [9]. Perilaku ini dapat berasal dari perilaku yang disadari, kebiasaan, atau spontan. Komunikasi interpersonal elemen penting bagi atlet, dimulai dari pelatih yang harus memberikan komunikasi yang baik kepada atletnya, hingga interaksi antara atlet dan rekan setimnya [10]. Komunikasi interpersonal ini bagi atlet sangat penting khususnya dalam bulutangkis sektor ganda yang terdiri dari ganda putra, putri, atau campuran. Karena prestasi yang diraih oleh pasangan tersebut didapatkan dengan adanya komunikasi yang efektif diantara pasangan tersebut. Selain itu, dengan adanya komunikasi yang efektif ini juga dapat meminimalisir kesalahpahaman antar pasangan bagi atlet.

Salah satu metode untuk meningkatkan pencapaian adalah dengan menciptakan rasa aman dan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain (intimasi). Mitra atau pasangan merupakan individu yang paling dekat dengan atlet dalam sesi latihan, yang dapat membantu atlet untuk mengoptimalkan kesehatan, fisik, mental, dan sosial mereka. Para pasangan harus mampu menciptakan rasa aman bagi atlet dan hubungan interpersonal yang positif supaya mereka dapat saling membimbing, meningkatkan prestasi, merancang program latihan, dan dengan efektif mengevaluasi proses dan hasil latihan [1]. Hubungan antara atlet dan pasangannya harus mencerminkan kebersamaan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Ketika atlet ganda bulutangkis dapat berkomunikasi secara efektif satu sama lain, mereka cenderung merasakan dukungan emosional yang kuat, yang dapat mengurangi tingkat kecemasan [11]. Diskusi strategi taktis dan perencanaan yang matang melalui komunikasi yang terbuka membantu menciptakan rasa persiapan dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk menghadapi kompetisi [12]. Dukungan sosial yang dihasilkan dari komunikasi interpersonal yang baik juga dapat memberikan lingkungan yang mendukung bagi atlet, membantu mereka merasa lebih diapresiasi dan didukung oleh anggota tim lainnya [13]. Selain itu, berbagi pengalaman dan pengetahuan antara mitra ganda bulutangkis dapat memberikan wawasan tambahan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan kompetitif. Peran partner atau pasangan sangat besar dalam menyiapkan mental atlet ketika akan menghadapi pertandingan [14]. Partner atau pasangan harus mampu menjadi teman sekaligus mentor yang nyaman secara emosional bagi atletnya.

Fenomena yang sering terjadi dalam olahraga adalah kurangnya komunikasi antara atlet dan pasangannya. Salah satu atlet cenderung menyimpan keluhan yang dirasakannya saat latihan atau bertanding

juga tidak benar menafsirkan pesan dan tidak memahami penjelasan dari pasangannya. Komunikasi merupakan elemen kunci dalam mendukung penampilan dan kesuksesan latihan. Tujuan latihan dikomunikasikan melalui berbagai bentuk, larangan, perintah, serta kritik dan saran selama evaluasi [15]. Tanpa komunikasi, yang mencakup bahasa, suara, gerakan tubuh, ekspresi wajah, simbol, maupun kata, latihan tidak akan berjalan efektif [16]. Pesan yang disampaikan oleh atlet kepada pasangannya akan terasa datar dan kurang efektif jika tidak disertai dengan gerakan tubuh dan ekspresi wajah [17]. Komunikasi sangat penting, meskipun sering kali dilupakan, karena merupakan jembatan yang menyatukan pasangan atlet bulutangkis dalam meraih kemenangan dan prestasi.

Adapun perumusan masalah dari penelitian ini, yaitu: (1) seberapa besar tingkat *Interpersonal Communication* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat?; (2) seberapa besar tingkat *Competitive Anxiety* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat?; (3) apakah terdapat pengaruh dari *Interpersonal Communication* terhadap *Competitive Anxiety* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat?.

Aadapun tujuan dari penelitian ini, yaitu: (1) untuk mengetahui seberapa besar tingkat *Interpersonal Communication* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat; (2) untuk mengetahui seberapa besar tingkat *Competitive Anxiety* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat; (3) untuk mengetahui pengaruh dari *Interpersonal Communication* terhadap *Competitive Anxiety* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat.

B. Metode Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode kausalitas. Sampel penelitian terdiri dari 133 responden atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat dengan teknik *random sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner melalui google form secara *online*. Alat ukur yang digunakan adalah *Interpersonal Communication Inventory* dari Millard J. Bienvenu dan *Sport Competition Anxiety Test* dari Rainer Martens [18]. Populasi dari penelitian ini adalah atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat. Proses analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi sederhana untuk mengukur pengaruh *Interpersonal Communication* terhadap *Competitive Anxiety*.

C. Hasil dan Pembahasan

Tingkat *Interpersonal Communication* Atlet Ganda Bulutangkis PORDA Jawa Barat

Berdasarkan hasil kategorisasi *Interpersonal Communication* yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dari 133 responden, hasil kategorisasi *Interpersonal Communication* terdapat 47 responden pada kategori rendah (35%), 73 responden pada kategori sedang (55%) dan 13 responden pada kategori tinggi (10%).

Tabel 1. Kategorisasi *Interpersonal Communication*

Keterangan	Frekuensi	Presentase
Rendah	47	35%
Sedang	73	55%
Tinggi	13	10%
Total	133	100%

Gambaran *Competitive Anxiety* Atlet Ganda Bulutangkis PORDA Jawa Barat

Berdasarkan hasil kategorisasi *Competitive Anxiety* yang dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dari 133 responden, hasil kategorisasi *Interpersonal Communication* terdapat 92 responden pada kategori rendah (69%), 29 responden pada kategori sedang (22%) dan 12 responden pada kategori tinggi (9%).

Tabel 2. Kategorisasi *Competitive Anxiety*

Keterangan	Frekuensi	Presentase
Rendah	92	69%
Sedang	29	22%
Tinggi	12	9%
Total	133	100%

Pengaruh *Interpersonal Communication* Terhadap *Competitive Anxiety* Pada Atlet Ganda Bulutangkis PORDA Jawa Barat

Hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh koefisien untuk variabel *interpersonal communication* sebesar 0,140 dan konstanta sebesar 18,435 sehingga persamaan regresinya sebagai berikut:

$$Y = 18.435 + 0.140X_1 \tag{1}$$

Dari hasil persamaan regresi linear tersebut dapat diinterpretasikan bahwa nilai konstanta *competitive anxiety* (Y) sebesar 18,435 artinya jika variabel *interpersonal communication* (X1) bernilai nol (0) maka, *competitive anxiety* (Y) akan berada pada angka 18,435. Koefisien *interpersonal communication* (X1) dari perhitungan regresi linear didapatkan nilai koefisien sebesar 0,140. Artinya, setiap kenaikan sebesar satu satuan pada variabel *interpersonal communication* (X1) maka akan mengakibatkan penurunan variabel *competitive anxiety* (Y) sebesar 0,140.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	18.435	2.995		6.156	.000
<i>Interpersonal Communication</i>	.140	.036	.321	3.885	.000

a. *Dependent Variable: Competitive Anxiety*

Selanjutnya, dilakukan uji koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada uji ini, peneliti melakukan pengujian pada variabel X (*Interpersonal Communication*) terhadap variabel Y (*Competitive Anxiety*).

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

<i>Model Summary^b</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.321 ^a	.103	.096	4.08582

A. Predictors: (Constant), Interpersonal Communication
B. Dependent Variable: Competitive Anxiety

Hasil dari *R-square* yaitu sebesar 0,103 untuk selanjutnya memperoleh hasil koefisien determinasi menggunakan rumus:

$$Kd = R^2 \times 100\% \tag{2}$$

$$Kd = (0.103^2) \times 100\% \tag{3}$$

$$Kd = 20.6\%$$

Hasil di atas menunjukkan bahwa presentase di atas nilai koefisien determinasi variabel *interpersonal communication* (X1) terhadap *competitive anxiety* (Y) sebesar 20,6% sedangkan sisanya sebesar 79,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil analisis menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan kompetitif. Koefisien regresi untuk komunikasi interpersonal adalah 0,140, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam komunikasi interpersonal akan mengurangi kecemasan kompetitif sebesar 0,140. Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa presentase di atas nilai koefisien determinasi variabel *interpersonal communication* (X1) terhadap *competitive anxiety* (Y) sebesar 20,6% sedangkan sisanya sebesar 79,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil signifikansi dalam penelitian ini 0,000 yang mana < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor *interpersonal communication* (X1) menjadi hal yang penting dalam mempengaruhi *competitive anxiety* (Y). Komunikasi interpersonal memegang peranan dalam mengelola kecemasan bertanding pada atlet ganda bulutangkis, seperti yang terlihat dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh sebesar 20,6% terhadap tingkat kecemasan bertanding mereka. Pengaruh ini menggambarkan bagaimana interaksi dan komunikasi antara pasangan atlet dapat memoderasi tingkat kecemasan yang dirasakan saat berkompetisi. Dalam konteks olahraga ganda, di mana kerjasama dan koordinasi sangat penting, komunikasi yang efektif dapat membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kepercayaan diri.

Hasil penelitian ini memperkuat teori-teori yang telah dikemukakan dalam konteks kecemasan bertanding dan komunikasi interpersonal. Berdasarkan teori kecemasan bertanding, Spielberger dan Martens, *et al.*(1990) [18] mengemukakan bahwa kecemasan bertanding terbagi menjadi dua dimensi, yaitu *Trait Anxiety* (A-trait) dan *State Anxiety* (A-state). A-trait merupakan faktor kepribadian yang memengaruhi persepsi atlet terhadap situasi pertandingan sebagai ancaman yang konstan, sementara A-state adalah reaksi sementara terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan komunikasi interpersonal dapat berperan dalam mengurangi kecemasan bertanding pada atlet. Hal ini sesuai dengan konsep bahwa komunikasi interpersonal dapat membantu mengubah persepsi dan reaksi atlet terhadap situasi pertandingan [19], [20]. Sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif antara atlet dan pihak-pihak terkait, seperti pelatih, rekan setim, dan pendukung, dapat memberikan dukungan emosional dan memperkuat kepercayaan diri atlet, sehingga mengurangi tingkat kecemasan bertanding.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh *Interpersonal Communication* terhadap *Competitive Anxiety* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat dapat disimpulkan bahwa: 1) Tingkat *Interpersonal Communication* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat ini termasuk dalam kategori yang sedang. 2) tingkat *Competitive Anxiety* pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat ini termasuk dalam kategori yang rendah. 3) berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh variabel *Interpersonal Communication* terhadap variabel stress *Competitive Anxiety* sebesar 20.6% pada atlet ganda bulutangkis PORDA Jawa Barat.

Daftar Pustaka

- [1] W. Adisasmito, "Sistem Kesehatan Nasional," 2007.
- [2] S. Gunarsa, *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia, 2008.
- [3] E. R. Aly, "COMMUNICATION MANAGEMENT AMONG ATHLETE AND COACHES," *Eur Sci J*, vol. 3, 2014.
- [4] M. P. Satiadarma, *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000.
- [5] I. F. SHOLICHAH and M. Jannah, "Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 3, no. 3, 2015.
- [6] E. N. Rachmaningdiah and M. Jannah, "Pengaruh Pelatihan Otogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bulutangkis," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 6, no. 2, p. 107, Feb. 2016, doi: 10.26740/jptt.v6n2.p107-112.
- [7] Z. Arifin and H. Wahyudi, "RAGAM MOTIVASI ATLET DALAM BERPRESTASI OLAHRAGA," *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol. 9, no. 2, 2021.
- [8] S. A. Beebe, S. J. Beebe, and M. V. Redmond, *Interpersonal communication: relating to others*, vol. 5. USA: Allynand Bacon, 1999.
- [9] K. Floyd, *Interpersonal communication*, vol. 2. New York: McGraw-Hill, 2011.
- [10] M. Faturochman, "PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PEAK PERFORMANCE PADA ATLET SOFTBALL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, vol. 3, no. 1, 2016.
- [11] Martini, "Perang Dingin Paling Heboh di Dunia Bulutangkis, Pramudya/Yeremia Masih Panas," *Indosport*. [Online]. Available: <https://www.indosport.com/raket/20231015/3-perang-dingin-paling-heboh-di-bulutangkis-pramudya-yeremia-masih-panas?page=2>
- [12] V. L. Huber, "Effects of task difficulty, goal setting, and strategy on performance of a heuristic task.," *Journal of Applied Psychology*, vol. 70, no. 3, pp. 492–504, Aug. 1985, doi: 10.1037/0021-9010.70.3.492.
- [13] G. P. Latham and L. M. Saari, "Importance of supportive relationships in goal setting.," *Journal of Applied Psychology*, vol. 64, no. 2, pp. 151–156, Apr. 1979, doi: 10.1037/0021-9010.64.2.151.
- [14] O. Setiani and H. Sakti, "HUBUNGAN ANTARA EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DAN ATLETDENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PERSATUAN BULUTANGKIS SELURUH INDONESIA SEMARANG," *Jurnal EMPATI*, vol. 3, no. 3, pp. 186–195, 2014.
- [15] J. I. Sabilla and M. Jannah, "Intimasi Pelatih-Athlet dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Voli Putri," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 7, no. 2, p. 123, Mar. 2017, doi: 10.26740/jptt.v7n2.p123-129.
- [16] A. Wasan, "Komunikasi interpersonal pelatih dan atlet klub petanque Universitas Negeri Jakarta," Jakarta: In Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, pp. 50–57.
- [17] S. D. Mellalieu, S. Hanton, and D. Fletcher, *A competitive anxiety Review: Recent direction in Sport Psychology research*. New York: Nova Science Publishers, 2009.
- [18] R. Martens, R. S. Vealy, and D. Burton, *Competitive anxiety sport*. Illinois: Human Kinetics, 1990.
- [19] J. A. Devito, *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: KARISMA Publishing Group, 2011.
- [20] A. M. Hardjana, *Komunikasi intrapersonal & Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2003.