
PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS

Faishal Hafizt¹, Encep Sudirjo² dan Aam Ali Rahman^{3*}

Program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Indonesia

Jln. Dr. setiabudi No.229, Isola, Kec, Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

2000626@upi.edu, encepsudirjo@upi.edu, alirahman@upi.edu

*Coressponding Author. Email: encepsudirjo@upi.edu

Abstrak. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet bulutangkis se-kecamatan jatiwangi, teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria atlet berusia 8 – 12 tahun sebanyak 35 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner *self compassion* dan tes kondisi fisik untuk mengetahui jawaban dari sampel dan hasil dari tes kondisi fisik. Hasil analisis data secara statistik dibantu oleh aplikasi SPSS21 dengan melakukan uji Normalitas diperoleh nilai didapatkan hasil kuesioner *self-compassion* sebesar $0,237 > 0,05$ dan hasil kondisi fisik sebesar $0,136 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal, kemudian uji linearitas diperoleh hasil $0,562 > 0,05$ sehingga dinyatakan linear atau sejalan karena hasil dari signifikan, selanjutnya uji pearson product moment diperoleh hasil sig. (2 - tailed) $0,040 > 0,05$ dan R tabel $0,334 > 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa setelah sampel mengisi kuisisioner dan melakukan tes kondisi fisik pada cabang olahraga bulutangkis, maka hasil dari variabel *self compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis memiliki pengaruh secara signifikan sebesar 0,040.

Kata Kunci: Bulutangkis, Kondisi Fisik, *Self Compassion*

Abstract. This research aims to determine the effect of self-compassion on the physical condition of badminton athletes. The research method used is a quantitative method with a correlational research type. The population in this study was badminton athletes in the Jatiwangi sub-district. The sampling technique used in this study used purposive sampling with the criteria of athletes aged 8 - 12 years as many as 35 athletes. The data collection technique in this research is to use a self-compassion questionnaire and a physical condition test to find out the answers from the sample and the results of the physical condition test. The results of statistical data analysis assisted by the SPSS21 application by carrying out a Normality test obtained a value obtained from the self-compassion questionnaire results of $0.237 > 0.05$ and physical condition results of $0.136 > 0.05$ so that the data was normally distributed, then the linearity test obtained results of $0.562 > 0, 05$ so that it is declared linear or in line because the results are significant, then the Pearson product-moment test produces sig. (2 - tailed) $0.040 > 0.05$ and R table $0.334 > 0.05$, so it can be concluded that there is a significant relationship. This shows that after the sample filled out the questionnaire and carried out a physical condition test in badminton, the results of the self-compassion variable on the physical condition of badminton athletes had a significant influence of 0.040.

Keyword: Badminton, Physical Condition, *Self Compassion*

Received: 15 Maret 2024; Revised: 27 Maret 2024; Accepted: 27 Mei 2024

© 2024 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)

Kutip: Faishal Hafizt, Encep Sudirjo dan Aam Ali Rahman. (2024) Jurnal Segar, XII (2), 89-98

doi:<https://doi.org/10.21009/segar/1201.02>



Journal Segar is an open access article under the CC-BY

PENDAHULUAN

Di Indonesia perkembangan bulutangkis yang mudah dipahami adalah alasan di balik pertumbuhan bulutangkis Indonesia yang relatif besar dan dapat masuk ke dalam dunia bulutangkis Indonesia. Selain itu, hal ini juga dibarengi dengan munculnya bibit-bibit berbakat yang mudah diakses dan dapat masuk ke dalam dunia bulutangkis Indonesia. Agar seorang atlet dapat meraih kesuksesan, mereka harus memiliki kemampuan fisik dan mental yang kuat.. (Pramudeka Gustamani, 2019). Pelatih dan atlet memfokuskan upaya mereka pada pembinaan fisik. Namun seiring berjalannya waktu, aspek teknis, taktis, dan praktis semakin berperan penting. Karena psikologi olahraga terapan belum mencapai perkembangan yang setara dengan bidang lain yang didedikasikan untuk pendidikan dan penelitian, pendekatan baru diperlukan untuk memenuhi kebutuhan atlet dan orang-orang dalam olahraga, sehingga kolaborasi pakar psikologis dalam klub dan tim dapat dilakukan (Agi Ginanjar Tite Juliantine, Yusuf Hidayat, 2018).

Dalam hal mencapai performa puncak sebagai seorang atlet, keyakinan diri sangatlah penting. Hal ini juga membantu atlet mempertahankan keterampilan terbaik mereka, yang memungkinkan mereka untuk terus tampil di puncak performa (Riyan Prawitama & Aulia, 2020). Menurut Sherman dkk, (2019) Orang-orang yang mengadopsi perspektif *self-compassion* ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan cenderung memperlakukan diri mereka dengan kehangatan dan pemahaman, dibandingkan dengan kritik. Bahkan menurut Neff dkk., (2018) Self-compassion memiliki 3 komponen yang saling terkait, masing-masing dengan dimensi yang berlawanan: kebaikan diri sendiri dengan penilaian diri, kemanusiaan umum dengan isolasi, dan perhatian terhadap identifikasi berlebihan. Shaw dkk., (2022). *Self-compassion* berfungsi untuk skema beradaptasi dalam mengatur tingkat emosi yang bersifat negative dan dapat meningkatkan emosi yang bersifat positif terhadap individual atlet. Remaja dengan yang mampu mencintai diri mereka sendiri masih mempunyai kondisi psikologis yang baik ketika mengalami kesepian, kedamaian dan kesabaran dalam berasumsi dan bertindak adalah implementasi belas Kasihan diri.. *Self-compassion* adalah karakteristik dari kebaikan diri. Individu yang memiliki kontrol diri dapat menghadapi masalah yang dihadapi atau yang tidak menyenangkan tanpa berusaha mengubah keadaan atau dirinya sendiri, yang akan menyebabkan kemunduran diri secara bertahap. Individu dengan karakter yang kuat akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup, tidak mudah mengekspresikan diri baik saat sendiri maupun saat dihadapkan pada situasi yang sulit, lebih mudah menangani kesalahan, dan lebih mudah meningkatkan produktivitasnya.. (Lia Aulia Fachrial & Nadira Maulydia, 2023).

Dalam permainan bulutangkis ada 2 macam kondisi yaitu: kondisi keseluruhan untuk mencapai kondisi fisik secara menyeluruh dan kondisi spesifik untuk olahraga bulutangkis, pelatihan harus diatur dan dilayan dengan benar untuk memastikan pencapaian tujuan dari latihan itu sendiri. Ketika seseorang memiliki kondisi mental yang terganggu, harga diri mereka akan terpengaruh secara negatif oleh emosi negatif yang terus-menerus. Namun demikian, pada dasarnya, semua masalah kesehatan mental

disebabkan oleh kecemasan Untuk memaksimalkan fisik seorang pemain atau atlet, salah satu yang dipengaruhi oleh kebugaran fisik. Kebugaran fisik itu sendiri adalah kondisi tubuh dengan melakukan aktivitas dengan menyebabkan rasa lelah yang signifikan, sehingga tubuh seorang pemain atau atlet masih memiliki sumber cadangan energi untuk bergerak dengan baik meliputi 9 komponen kondisi fisik tersebut meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, keseimbangan, kelentukan, stamina, daya ledak, dan kekuatan (Prima & Cahyo Kartiko, 2021). Aspek kondisi fisik sangat begitu penting dalam usaha meningkatkan kualitas atlet dalam olahraga. Atlet membutuhkan kondisi fisik optimal dalam setiap latihan untuk meningkatkan penerapan teknik dan taktik saat belajar atau berlatih. (Supriyoko & Mahardika, 2018). Kondisi fisik merupakan prasyarat untuk meningkatkan performa atlet bahkan dapat dikatakan sebagai kondisi fundamental yang tidak bisa diubah. Harsono menerangkan bahwa kondisi fisik atlet memainkan peran penting dalam partisipasi mereka dalam program latihan. Program latihan kebugaran harus dirancang dengan mempertimbangkan kualitas dan sistematisasi, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kapasitas sistem fungsional dalam tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat performa yang lebih tinggi. (Hinda Zhannisa et al., 2018). Fisik merupakan dasar dari performa, taktik, dan ketangguhan mental dapat diperkuat dengan Tingkat kebugaran yang baik. Kondisi fisik merupakan hal yang penting penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk memaksimalkan dan mengembangkan performa mereka. Oleh karena itu, setiap kondisi fisik harus selalu ditingkatkan dan disesuaikan dengan persyaratan, kepribadian, dan kebutuhan setiap masing-masing individu atlet. Memiliki kondisi fisik yang bagus adalah salah satu cara untuk mencapai prestasi (Supriyoko & Mahardika, 2018). Untuk mendukung aktivitas fisiknya, individu atlet mesti mempunyai tingkat kondisi fisik yang optimal. Kerja dan aktivitas fisik bersama-sama mendorong pencapaian tujuan yang bermanfaat yang meningkatkan performa atletik (Al Wafi dkk., 2022)

Selaras yang dikemukakan dalam penelitian Kristian Banjarnahor & Wiriawan (2022), Menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah ketentuan yang sangat diperlukan untuk upaya untuk meningkatkan kinerja atlet, di samping itu dapat dikatakan sebagai persyaratan yang harus dimiliki oleh atlet. Harsono menerangkan bahwa kondisi fisik memiliki kontribusi yang sangat signifikan dalam sebuah program latihan. Untuk mencapai kondisi fisik yang diinginkan, seseorang harus terlebih dahulu terlibat dalam pelatihan fisik yang ketat dan sistematisasi untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kemampuan alami tubuh untuk meningkatkan stamina dan mencapai hasil yang maksimal. (Rahmad, 2016).

Hal ini diperkuat dengan beberapa hasil penelitian mengenai *self-compassion*, dari penelitian tersebut mendapatkan hasil yang baik. Hasil penelitian menurut Akmala (2019), Menurut penelitian Neff dan McGehee (2010) mengidentifikasi *self-compassion* sebagai faktor mediasi antara faktor kognitif, ini adalah faktor pelindung yang secara konsisten memiliki dampak terbesar pada kondisi emosional anak pada jurnal Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal menyatakan hasil analisis dari penelitian ini, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dugaan sementara yang diteliti pada penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan antara resiliensi pada remaja yang memiliki orangtua tunggal dengan remaja yang tidak memiliki orangtua tunggal. Sebuah penelitian oleh Akmala, (2019), antara tingkat kemampuan untuk beradaptasi pada anak dari keluarga yang tidak harmonis sebelum dan sesudah mereka ikut dalam pelatihan *self-compassion* (Akmala, 2019). Dengan cara ini, pengembangan *self-compassion* berfungsi

sebagai mediator antara faktor pelindung dari dukungan sosial dan fungsi kognitif dalam diri seseorang (Syafitri Anni, 2021), yang menyatakan bahwa titik potong skala *self-compassion* juga dapat beberapa faktor, seperti jenis kelamin, usia, pola asuh, dan kepribadian, dapat menyebabkan hal ini. Keempat faktor tersebut mempengaruhi tingkat *self-compassion* subjek dalam penelitian ini.

Penelitian ini penting dilakukan, banyaknya manfaat yang akan diberikan kepada objek ataupun kepada peneliti sendiri, sebagai peneliti seperti halnya bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap sesuatu. Sehingga dengan penelitian ini akan terbukti ada pengaruh *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis. Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk membuktikan apakah *self-compassion* berhubungan dengan aktivitas kondisi fisik atlet bulutangkis yang nantinya akan bermanfaat dan dapat diimplementasikan pada club yang akan peneliti jadikan objek. Kurangnya kepercayaan pada apa yang dilakukan atlet dan penurunan tingkat kondisi fisik atlet, sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk menghilangkan kurangnya kepercayaan atlet terhadap kemampuan mereka.

Dampak dari penelitian ini adalah bahwa atlet menjadi lebih percaya diri dan masih mencintai diri mereka sendiri dalam keadaan dan kondisi apa pun. Berdasarkan hipotesis penelitian, ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk membuktikan apakah *self-compassion* berkaitan dengan aktivitas kondisi fisik atlet badminton yang akan berguna dan dapat diterapkan di klub yang akan dilakukan peneliti. Sehingga Penelitian ini menjawab: 1). Apakah *self-compassion* dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet bulutangkis, 2). Seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan penelitian korelasional, dengan tujuan mempelajari hubungan dua variabel atau lebih dan melihat apakah ada atau tidaknya pengaruh *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub Persatuan Bulutangkis se-Kecamatan Jatiwangi. Sedangkan sampel diambil dengan menggunakan purposive sampling yaitu sampel yang diambil didasarkan kriteria tertentu, yakni dengan kriteria yang dipilih yaitu atlet berusia 8-12 tahun (Hanifah, 2016).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling bertujuan untuk menyajikan data informasi yang lengkap dan menggunakan pertimbangan atau kriteria tertentu (Ariska dkk., 2020). Berdasarkan purposive sampling maka sampel yang akan dijadikan objek sebanyak 35 atlet, dengan total laki-laki sebanyak 26 atlet dan perempuan sebanyak 9 atlet. Adapun prosedur dalam penelitian ini, pertama peneliti melakukan observasi selama 1 pertemuan, melakukan tes kondisi fisik selama 2 pertemuan, dan dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner selama 2 pertemuan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut :

a. *Self Compassion*

Kuisisioner sebagai instrumen yang akan peneliti gunakan yang berbentuk google form yang akan disebar ke seluruh atlet yang telah dipilih sebagai sampel. Teori yang digunakan untuk membuat pertanyaan untuk diteliti yang ditulis oleh (Neff, 2003), karena merupakan kerangka teoritis untuk mengetahui skala dari *self-compassion*. Hasilnya akan berbentuk likert scale dengan menghitung frekuensi pada hasil kuisisioner.

b. Kondisi Fisik

Instrumen pada kondisi fisik yaitu berupa kuisioner yang berbentuk Tes yang nantinya akan dilakukan tes pada atlet yang akan dipilih sebagai sampel. Tes kondisi fisik merupakan serangkaian tes guna mengetahui tingkat kondisi fisik. Penelitian ini menggunakan tes (Hidayat & Wiriawan, 2023).Sejumlah tes yang diperlukan guna bulutangkis meliputi: (1) kecepatan (tes sprint 30 m), (2) kelincahan (T-Test), (3) kekuatan (sit up, push up, dan vertical jump), (4) kelentukan (V Sit & Reach Test), dan (5) Daya Tahan (MFT Bleep Test).

Teknik pengolahan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner dan tes kondisi fisik. Observasi dilakukan untuk menambah dan mendukung hasil data dari pengisian kuesioner (Trisnawati & Sari, 2019). Kuesioner digunakan untuk mengungkap data pribadi objek tentang Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis se- Kecamatan Jatiwangi dan tes digunakan untuk mengetahui hasil kondisi fisik dari setiap atlet bulutangkis.

Pada analisis data, ketika data diperoleh dan dianalisis bersifat kuantitatif maka data statistik yang akan digunakan dengan bantuan aplikasi SPSS. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan uji normalitas dan uji linieritas. Tujuan dari uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian mempunyai data berdistribusi normal atau tidak normal (Kismono & Dewi, 2021), sedangkan tujuan teknik analisis linearitas adalah untuk menentukan apakah dua variabel, atau lebih, memiliki hubungan yang linear atau tidak signifikan.

HASIL

Data mengenai *self compasssion* dan kondisi fisik sudah ditemukan berdasarkan jawaban angket dan tes kondisi fisik yang dilakukan, Langkah peertama Sebaiknya lakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Berikut adalah tabel uji normalitas.

Tabel 1. Data Hasil Uji Normalitas

	Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.
self compassion	.961	35	.237
kondisi fisik	.953	35	.136

Sumber: Hasil Uji Normalitas

Data uji normalitas dilakukan melalui teknik uji saphiro-wilk. Sebuah data dinyatakan normal jika nilai signifikansi yang dimiliki melampaui 0,05. Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil kuesioner *self compassion* sebesar 0,237 dan hasil kondisi fisik sebesar 0,136 Hasil kesimpulan uji normalitas ini yaitu data normal karena residual hitung melampaui 0,05 dengan jumlah kuisioner self compassion 0,237 > 0,05 dan tes kondisi fisik 0,136 > 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Tahap selanjutnya yaitu menghitung uji linearitas.

Tabel 2. Data Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kondisi fisik * self compassion	Betw (Combined) Linearity	131.682	19	6.931	1.113	.422
	Deviations from Linearity	27.273	1	27.273	4.380	.054
	Within Groups	104.409	18	5.801	.931	.562
Total		93.409	15	6.227		
Total		225.091	34			

Sumber: Hasil Uji Linearitas

Dari paparan tabel 2 ditemukan apabila signifikan dari Deviation from Linearity >0,05, terjadi hubungan yang linear diantara variabel terikat dan bebas. Maka dari itu, *self compassion* dengan kondisi fisik dinyatakan linear atau sejalan karena hasil dari signifikan yaitu 0,562 > dari 0,05. Selanjutnya uji Pearson Product Moment uji dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap kondisi fisik.

Tabel 3. Data Uji Pearson Product Moment

		self compassion	kondisi fisik
self compassion	Pearson Correlation	1	.348*
	Sig. (2-tailed)		.040
	N	35	35
kondisi fisik	Pearson Correlation	.348*	1
	Sig. (2-tailed)	.040	
	N	35	35

Dari paparan tabel 3 ditemukan nilai sig. (2tailed) 0,040 > 0,05 dan R tabel 0,334 > 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan secara signifikan. Berdasarkan nilai r hitung (pearson correlation) yaitu 1 yang diperoleh, maka tingkat pengaruh antara variabel *self compassion* dengan kondisi fisik mempunyai pengaruh sangat kuat. Kesimpulan nya berdasarkan analisis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara *self compassion* dengan kondisi fisik atlet bulutangkis

PEMBAHASAN

Bedasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa secara signifikan *self compassion* berpengaruh pada kondisi fisik atlet bulutangkis. *Self Compassion* memiliki peran penting terhadap kondisi fisik atlet, khususnya pada permainan Bulutangkis. Pada dasarnya setiap masing-masing individu atlet seharusnya memiliki rasa belas kasihan dan menghargai diri sendiri pada kondisi saat merasakan kegagalan. *Self compassion* Setiap orang harus memahami bahwa setiap orang terpengaruh oleh kegagalan atau tantangan yang dialami setiap hari. Seorang atlet yang memiliki *self-compassion* dapat membuat diri mereka sendiri tertawa sebagaimana mereka dapat membuat orang lain tertawa ketika

mereka dihadapkan pada situasi yang tidak lucu. Namun, jika seseorang secara konsisten merefleksikan diri mereka sendiri ketika menghadapi kesulitan, mereka mungkin menjadi kurang mahir dalam menangani situasi seperti itu. Mereka menyatakan bahwa yang memahami atau bahkan tidak mengakui hal tersebut di atas sebagai suatu kemungkinan bagi setiap individu. Individu yang bersangkutan juga secara konsisten mengekspresikan atau merasakan rasa sakit. Mosewich dkk. (2013) mengatakan bahwa *self-compassion* dapat menjaga keunggulan sangat penting dalam proses pertumbuhan emosional dan dapat menjadi strategi untuk menghadapi emosi dan perasaan buruk yang terkait dengan pengalaman kurang baik yang mungkin dimiliki oleh siapa pun, termasuk para atlet bulutangkis. (Moningka & Wiraayu Putri, 2021). *self-compassion* terhadap diri sendiri adalah hal yang penting bagi setiap individu namun demikian, memiliki belas kasihan terhadap diri sendiri yang baik akan membantu kesejahteraan psikologis orang tersebut. Sebagai aturan umum, individu harus berusaha untuk menjalani hidup mereka dengan cara yang baik tanpa mengingat kembali trauma masa lalu. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami diri mereka sendiri, mengenali kemampuan mereka sendiri, dan menerima kesulitan dan kemalangan yang mereka hadapi. Hal ini akan memastikan bahwa individu tersebut dapat menjalani kehidupan dengan baik dan juga menjaga kesehatan mental yang baik. Selanjutnya, setiap individu juga diharapkan untuk memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri, tanpa mempertimbangkan kesulitan yang pernah mereka hadapi (Amita et al., 2023). Begitupun kondisi fisik atlet bulutangkis sangat berkaitan penting terhadap mental seorang atlet, saat mental atlet baik maka kondisi fisik atlet bisa dilatih secara maksimal. Kondisi fisik sangat penting dalam permainan bulutangkis, sehingga untuk mencapai prestasi yang bagus, kondisi fisik pemain perlu disesuaikan. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibahas pada sebelumnya, maka muncul permasalahan yang menyeluruh bahwa untuk mencapai prestasi yang bagus dalam dalam olahraga bulutangkis *self-compassion* diduga sangat mempengaruhi kondisi fisik (Rizal dkk., 2020)

Hal ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya Akmala, (2019), Selain fakta bahwa *self-compassion* secara empiris, dua faktor yang paling konsisten terkait dengan perilaku prososial anak adalah faktor mental dan faktor social memiliki kemampuan untuk meningkatkan resiliensi dan memiliki manfaat yang signifikan dalam hal meningkatkan perilaku dalam adaptasi. Dengan cara ini, meningkatkan *self-compassion* bertindak sebagai mediator antara dukungan sosial dan pertahanan kognitif terhadap diri sendiri.. Sebagaimana yang diuraikan (Syafitri Anni, 2021), yang menyatakan bahwa skala *self-compassion* juga dapat diakibatkan oleh beberapa macam jenis kelamin, umur, pola asuh, dan kepribadian. Ketiga faktor yang telah disebutkan di atas mempengaruhi skor *Self-Compassion* subjektif dalam penelitian ini. Hal ini dapat ditunjukkan dengan semakin meningkatnya sikap keterbukaan pada diri seseorang, memiliki sifat peduli, pengendalian diri, dan tidak menganalisa kegagalan orang lain serta menyadari bahwa kegagalan yang dialami seseorang merupakan kegagalan manusiawi. Dengan demikian, semakin banyak emosi positif yang berhubungan dengan masa lalu dan memiliki optimisme, harapan, penerimaan diri, dan kepercayaan yang sama dengan atlet bulutangkis.

Dalam studi penelitian yang berkaitan dengan *self-compassion* oleh (Rizal et al., 2020) mengatakan bahwa pelatihan *self-compassion* dapat dilaksanakan pada siswa yang mengalami kondisi yang buruk oleh teknologi informasi seperti halnya media sosial, yang akan merugikan kesejahteraan psikologis mereka. Bagaimanapun, perilaku yang disebutkan di atas melibatkan berbagai proses, termasuk analisis perilaku dan perawatan

perilaku untuk siswa yang menyerupai terapi perilaku kognitif. *Self-compassion* mampu mengatasi masalah dengan konsep-konsep seperti kritik diri, depresi, kecemasan, perenungan, penentuan nasib sendiri, kognisi interpersonal, distorsi, dan masalah psikologis tentang perilaku manusia melalui metode-metode seperti tugas-tugas pekerjaan rumah dan masalah-masalah psikologis terkait lainnya. *Self-compassion* dapat meningkatkan perasaan pada diri sendiri dan orang lain, memahami perasaan orang lain, mengekspresikan perasaan diri sendiri, dan berlatih menggunakan emosi diri untuk mengurangi emosi yang buruk dan meningkatkan emosi yang baik.

Dari beberapa implikasi positif, penelitian ini pada dasarnya menyoroti berbagai masalah yang perlu ditangani. Kelemahannya adalah waktu pelaksanaan yang relatif singkat, sehingga para responden tidak sepenuhnya dapat menerapkan materi yang mereka terima dalam kehidupan sehari-hari. Pengamatan dan pelaksanaan yang kurang diberikan kepada responden survei sebelumnya, dan hasil pelatihan juga agak tidak konsisten.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kondisi fisik atlet secara empiris dan memberikan dampak yang baik dan signifikan dalam meningkatkan penerimaan diri dan memaafkan diri sendiri atas segala kekurangan diri. Selanjutnya, *self-compassion* dapat lebih efektif dijalankan jika didukung oleh manajemen waktu yang baik dan kondisi yang konsisten untuk meningkatkan kondisi fisik.

KESIMPULAN

Sesuai dengan penjelasan beberapa teori di atas bahwa *self-compassion* yang baik sangat diperlukan bagi atlet untuk dapat meningkatkan kualitas mental bagi seorang atlet, serta membantu atlet untuk mencapai kondisi fisik atlet bulutangkis secara maksimal.

Berdasarkan analisis data telah dijelaskan sebelumnya bahwa hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa berpengaruh secara signifikan *self-compassion* terhadap kondisi fisik. *Self-compassion* menjadi faktor bahwa hasil kondisi fisik yang baik apabila individu atlet memiliki psikologis dan mental yang baik, mental atlet sangat rentan terganggu pada saat individu tersebut mengalami hal yang tidak diinginkan atau hal yang diluar dugaan mereka. Hal ini ditunjukkan oleh nilai sig. (2-tailed) $0,04 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh secara signifikan antara *self-compassion* dengan kondisi fisik atlet bulutangkis sebesar 0,04.

REFERENSI

- Agi Ginanjar Tite Juliantine, Yusuf Hidayat, A. S. (2018). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128.
- Akmala, L. A. (2019a). Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Akmala, L. A. (2019b). Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Al Wafi, R., Saputra, S. A., & Sugiarto, T. (2022). Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Gulat Remaja dan Junior Banyuwangi Setelah Masa Pandemi. In *Title: Template SPJ: SPORT PEDAGOGY JOURNAL SPJ: SPORT PEDAGOGY JOURNAL* (Vol. 1, Issue 1).

- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-Compassion dan Self-Esteem pada Narapidana. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 241–254. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134>
- Ariska, M., Fahru, M., Kusuma, J. W., Ekonomi, F., Bisnis, D., & Bina Bangsa, U. (2020). Leverage, Ukuran Perusahaan dan Profitabilitas dan Pengaruhnya Terhadap Tax Avoidance Pada Perusahaan Sektor Pertambangan di Bursa Efek Indonesia Tahun 2014–2019. *Jurnal Revenue*, 01(01). <https://doi.org/10.46306/rev.v1i1>
- Hanifah, N. (2016). Perbedaan hasil belajar materi elastisitas melalui model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dan student archivement division (stad) siswa kelas x SMA negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(3), 67–73.
- Hidayat, E., & Wiriawan, O. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra PB. Gemilang Surabaya Tahun 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3), 140–149.
- Hinda Zhannisa, U., Fatkhu Royana, I., Kusuma Prastiwi, B., & Pratama Selamat, D. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 30–41.
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi Simulasi Game Terhadap Passing Sepak Bola. In *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Kristian Banjarnahor, C., & Wiriawan, O. (2022). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra KONI Sidoarjo Dalam Menghadapi PORPROV ke VI 2019*.
- Lia Aulia Fachrial, & Nadira Maulydia. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Remaja Broken Home. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i2.869>
- Moningka, C., & Wiraayu Putri, Y. (2021). Self-compassion dan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Aktif di Klub Bulu Tangkis. *Journal Widyakala*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v8i1.412>
- Neff, K. D. (2003). Development and Validation of a Self-Compassion Scale. *Self and Identity*, 2(October 2012), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Pramudeka Gustamani, G. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. In *JUARA : Jurnal Olahraga* (Vol. 4, Issue 1). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Prima, P., & Cahyo Kartiko, D. S. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2Max) Dalam Permainan Sepakbola PS Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Riyan Prawitama, M., & Aulia, P. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 395–3402.
- Rizal, A., Purwoko, B., & Hariastuti³, R. T. (2020). *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi*

Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa Artikel info. 3(1), 1–7.
<https://doi.org/10.31960/ijolec>

- Shaw, R., Cassidy, T., Shaw, R., & Cassidy, T. (2022). Self-Compassion , Mindful Eating , Eating Attitudes and Wellbeing Among Emerging Adults Self-Compassion , Mindful Eating , Eating Attitudes and Wellbeing Among Emerging Adults. *The Journal of Psychology*, 156(1), 33–47.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1992334>
- Sherman, K. A., Roper, T., & Kilby, C. J. (2019). Enhancing self-compassion in individuals with visible skin conditions: randomised pilot of the ‘My Changed Body’ self-compassion writing intervention. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 7(1), 62–77. <https://doi.org/10.1080/21642850.2019.1587298>
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540
- Syafitri Anni, R. (2021). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang.*
- Trisnawati, W. W., & Sari, A. K. (2019). Integrasi Keterampilan Abad 21 Dalam Modul Sociolinguistics: Keterampilan 4C (Collaboration, Communication, Critical Thinking, Dan Creativity). *Jurnal Muara Pendidikan*, 4(2), 455–466.
<https://doi.org/10.52060/mp.v4i2.179>