

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet bulutangkis yang menjadi subjek penelitian ini memiliki tingkat strategi *Coping* dan kecemasan kompetitif pada kategori sedang. Secara umum, keterampilan *Coping* yang dimiliki para atlet cukup memadai untuk menghadapi tekanan kompetisi, meskipun belum mencapai tingkat optimal. Tingkat kecemasan yang berada pada kategori sedang mengindikasikan adanya tekanan yang dapat berfungsi positif sebagai pendorong motivasi, namun tetap berpotensi mengganggu performa jika tidak dikelola dengan baik. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *Coping* dan tingkat kecemasan kompetitif ($r = 0,009$; $p = 0,964$), yang berarti peningkatan strategi *Coping* tidak serta-merta berdampak langsung pada penurunan kecemasan kompetitif. Kondisi ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik stresor, kecocokan strategi *Coping* yang digunakan, serta sifat permainan bulutangkis yang menuntut reaksi cepat dan keterampilan teknis yang tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa rekomendasi dapat diberikan. Pertama, bagi atlet, disarankan untuk mengembangkan keterampilan *Coping* yang lebih adaptif melalui pelatihan mental seperti teknik relaksasi, imagery, self-talk positif, dan kontrol perhatian, agar mampu mengelola tekanan kompetitif secara lebih efektif. Kedua, bagi pelatih dan tim pendukung, penting untuk mengintegrasikan program *mental skills training* ke dalam jadwal latihan rutin, serta memberikan dukungan sosial yang memadai untuk membangun resiliensi psikologis atlet. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah dan variasi sampel, mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin, tingkat pengalaman, dan kategori umur, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti

dukungan sosial, motivasi intrinsik, dan kelelahan mental yang mungkin memengaruhi hubungan antara strategi *Coping* dan kecemasan kompetitif. Dengan demikian, hasil penelitian di masa depan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan mendalam terkait hubungan kedua variabel ini dalam konteks olahraga bulutangkis maupun cabang olahraga lainnya.