



Pengaruh *Self-efficacy* terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet

Dewi Nabillah Swastiratu, Rita Eka Izzaty

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No.1 Sleman Yogyakarta 55281
nabillahdewi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Sampel penelitian berjumlah 76 orang yang didapatkan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria yaitu atlet aktif (masih menjadi atlet sampai sekarang) di Daerah Istimewa Yogyakarta yang pernah mengikuti pertandingan olahraga. Instrumen penelitian menggunakan skala *self-efficacy* yang terdiri dari 29 item (reliabilitas $\alpha=0,908$) dan skala kecemasan bertanding yang terdiri dari 28 aitem (reliabilitas $\alpha=0,946$). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding. Garis persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 116,803 + -,601 X$. *Self-efficacy* mampu menjadi *predictor* adanya kecemasan bertanding pada para atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Kata kunci : *self-efficacy*, kecemasan bertanding, atlet

Abstract

This study aims to determine the effect of self-efficacy on competition anxiety in athletes. This study used a quantitative approach with a survey method. The research sample amounted to 76 people obtained by purposive sampling method with criteria active athletes (still being athletes until now) in the Special Region of Yogyakarta who have participated in sports competitions. The research instrument is using self-efficacy scale consisting 29 items (reliability coefficient =0.908) and the competition anxiety scale consisting 28 items (reliability coefficient =0.946). The data analysis technique used in this research is simple linear regression. The results showed that there was a negative influence between self-efficacy and competition anxiety. The regression equation line obtained is $Y = 116.803 + -.601 X$. This means that self-efficacy can be a predictor of competition anxiety among athletes in the Special Region of Yogyakarta.

Keywords: *self-efficacy*, *competition anxiety*, *athlete*

Pendahuluan

Hasil penelitian Gilson, Cisco, dan Curnock (2012) menunjukkan bahwa meningkat atau merosotnya kinerja atlet sangat ditentukan oleh kesiapan mental atlet, dan selanjutnya juga ditentukan oleh ketahanan mental atlet. Kecemasan atlet cukup banyak memengaruhi kesiapan mental hingga performa atlet. Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2003). Hal yang sering dicemaskan atlet meliputi: kesehatan fisik, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013). Sedangkan masalah kecemasan sendiri merupakan faktor yang sangat mempengaruhi performa atlet di lapangan.

Menurut Endler, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi pertandingan seperti ketakutan dan kegagalan, dimana suatu ancaman terhadap ego atlet muncul ketika takut bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah (Hastuti, 2013). Ketakutan akan cedera fisik, dimana ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Ketakutan akan penilaian sosial, dimana kecemasan yang muncul akibat dari ketakutan akan dinilai secara negatif oleh penonton sehingga timbul ancaman terhadap harga diri atlet.

Kecemasan timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu atau banyak hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam, sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik (Safitri & Masykur, 2017). Seperti yang dikemukakan oleh Smith (dalam Atkinson et al, 2010)

bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas.

Penelitian Safitri (2017) menemukan bahwa efikasi diri yang rendah akan membuat kecemasan pada atlet meningkat meskipun efikasi diri bukan sifat genetik yang menetap. Sebaliknya, efikasi diri berkembang dari waktu ke waktu dan melalui pengalaman. Pengembangan keyakinan tersebut dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang hidup. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Riani dan Rozali (2014) yang berjudul Hubungan antara *Self-efficacy* dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan. Dengan demikian semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa saat presentasi, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri saat presentasi, semakin tinggi kecemasan mahasiswa tersebut.

Berdasarkan pengalaman dan wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti pada seorang atlet yang tinggal asrama Sekolah Khusus Olahragawan Jakarta pada tahun 2017, beberapa atlet ketika akan mengikuti suatu pertandingan merasa ragu dengan jalannya pertandingan ataupun hasil pertandingan. Salah satu atlet berinisial IDA, berjenis kelamin perempuan dari cabang olahraga atletik kelas lempar lembing mengatakan kepada peneliti bahwa ia merasa takut dan cemas karena lawannya cukup berat dan ia juga mendapat tekanan dari pelatih sehingga ia tidak yakin akan mendapat juara.

Wawancara singkat melalui media *whatsapp* yang dilakukan oleh peneliti kepada salah seorang atlet dari Daerah Istimewa Yogyakarta cabang olahraga panahan berjenis kelamin perempuan berusia 23 tahun berinisial R yang dilakukan pada akhir tahun 2020 lalu mengatakan bahwa ia merasa kurang yakin

dengan kemampuannya saat akan mengikuti pertandingan PORDA XVI DIY yang akan dilaksanakan pada bulan September 2021 mendatang. Ia merasa tidak yakin dengan kemampuannya karena menurutnya saat ini performanya sedang menurun, namun ia ditargetkan untuk mendapatkan juara atau medali pada PORDA XVI DIY yang akan datang oleh pelatih. Sehingga ia mengatakan bahwa ia merasa cemas apabila ia tidak dapat memberikan hasil yang maksimal karena ia kurang yakin dengan kemampuannya saat ini, terlebih lagi ia jarang berlatih karena satu dan lain hal yang tidak disebutkan.

Sebagai seorang atlet peneliti juga merasakan hal yang serupa, dimana ketika akan mengikuti atau ketika bertanding pasti mengalami kecemasan, yang mana hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah keyakinan pada diri. Apabila seorang atlet yakin dengan apa yang ia lakukan dan yakin bahwa pertandingan itu akan berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang baik, maka hal tersebut akan terjadi selama pertandingan. Namun apabila atlet merasa bahwa ia tidak yakin dan tidak mampu menghadapi situasi tersebut, maka ia dapat merasakan cemas yang berlebih pada saat pertandingan, bahkan sebelum pertandingan sehingga kedua hal tersebut akan berpengaruh juga terhadap prestasinya (Effendi, 2016). Fakta di atas merupakan pengalaman dan wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti pada seseorang atlet yang salah satunya adalah atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan hal di atas, didukung dengan beberapa penelitian terdahulu dan dari data-data empirik yang didapatkan, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Subjek yang dipilih oleh peneliti adalah atlet aktif atau yang hingga saat ini masih menjadi atlet dan melakukan latihan rutin, dimana hal tersebut dipilih karena belum banyaknya penelitian yang meneliti mengenai adanya

pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet khususnya atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta yang juga menjadikan penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang sebelumnya. *Self-efficacy* sendiri dipilih oleh peneliti untuk dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini adalah karena berdasarkan sumber-sumber, permasalahan dan hasil dari penelitian terdahulu disebutkan bahwa *self-efficacy* penting untuk dimiliki oleh seorang atlet. Penelitian ini penting untuk dilakukan guna untuk mengetahui apakah *self-efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan bertanding pada atlet khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini berguna untuk mengetahui keyakinan pada atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menghadapi setiap pertandingan yang diharapkan mampu membantu meningkatkan pengetahuan bagi atlet daerah dan juga para pelatih. Selain itu kecemasan pada saat pertandingan jika dibiarkan berlarut-larut akan menjadi keadaan *distress* dimana keadaan yang akan menjadikan individu atau atlet lemah (Hastuti, 2013). Meskipun kecemasan tidak selalu berdampak negatif khususnya pada seorang atlet, namun disebutkan bahwa kecemasan merupakan keadaan negatif yang dapat memberikan dampak dan pengaruh sangat merugikan pada prestasi atlet. Menurut Singer (1975), kecemasan merupakan reaksi rasa takut terhadap situasi yang cenderung mengancam atau dapat mengakibatkan ketegangan. Sehingga penelitian ini terfokus pada dampak negatif dari adanya kecemasan bertanding pada atlet khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilakukan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan pengambilan

data yang dilakukan pada bulan April hingga Mei 2021.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta dari semua cabang olahraga yang pernah mengikuti pertandingan baik laki-laki maupun perempuan yang jumlahnya tidak diketahui. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: (1) merupakan atlet aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta; (2) melakukan latihan rutin; (3) pernah mengikuti pertandingan olahraga tingkat daerah, provinsi, nasional atau pun internasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 atlet usia 13-26 tahun (52,6% perempuan dan 47,4% laki-laki)

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Data dikumpulkan dengan kuesioner melalui *google form* yang disebarluaskan melalui media sosial yaitu *whatsapp* dan *instagram*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-efficacy* dan skala kecemasan bertanding.

Skala *self-efficacy* disusun peneliti menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Sesuai), 4 (Sangat Sesuai). Skala *self-efficacy* disusun merujuk teori Bandura *self-efficacy* (1997) dengan 29 butir item setelah divalidasi dari 3 aspek. Skor berkisar dari 40 hingga 114. Sementara pada skala kecemasan bertanding yang disusun oleh peneliti, juga menggunakan pilihan empat alternatif jawaban, yakni bergerak mulai 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Sesuai), 4 (Sangat Sesuai). Skala kecemasan bertanding merujuk pada teori Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006) berjumlah 28 butir aitem setelah divalidasi dari 3 aspek. Skor kecemasan bertanding berkisar dari 28 hingga 112.

Teknik analisis data

Pada awal analisis dilakukan uji prasyarat untuk menentukan uji hipotesis yang akan

dilakukan. Uji normalitas sebagai uji prasyarat digunakan untuk untuk menguji apakah nilai residual yang telah distandarisasi pada model regresi mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak (Suliyanto, 2011). Nilai residual dikatakan berdistribusi normal jika nilai residual terstandarisasi tersebut sebagian besar mendekati nilai rata-ratanya. Uji normalitas yang digunakan yaitu Komolgorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi yang digunakan sebesar 5%, maka apabila signifikan $>0,05$ maka variabel berdistribusi normal dan sebaliknya apabila signifikan $<0,05$ maka variabel tidak berdistribusi normal.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data variabel dengan melihat persentase kategori skor responden. Kategorisasi skor *self-efficacy* disajikan pada tabel 1. Adapun tabel kategorisasi skor kecemasan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1. Klasifikasi *Self-efficacy*

No	Nilai	Klasifikasi
1	< 58	Rendah
2	59 – 87	Sedang
3	88 - 116	Tinggi

Tabel 2. Klasifikasi Kecemasan Bertanding

No	Nilai	Klasifikasi
1	< 56	Rendah
2	57 – 84	Sedang
3	85 - 112	Tinggi

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi dan mencari koefisien determinasi. Analisis regresi merupakan suatu analisis untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Analisis regresi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang terjadi secara parsial diantara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Jumlah responden yang memiliki skor *self-efficacy* di kategori rendah sebanyak 0, kategori sedang sebanyak 19, dan kategori tinggi 57 responden. Berdasarkan data yang telah diperoleh, diketahui bahwa dari ketiga aspek *self-efficacy* yang ada terdapat satu aspek yang tertinggi yaitu aspek tingkat (*level*) dengan persentase 36,5%. Sedangkan aspek kedua yaitu kekuatan (*strength*) 32,3% dan aspek ketiga yaitu generalisasi menjadi aspek terendah yaitu 31,2% yang didapatkan dari hasil perhitungan dengan bantuan program *excel*.

Untuk variabel kecemasan bertanding, jumlah responden yang memiliki kecemasan rendah berjumlah 25, sedang 43, dan tinggi 8 responden. Berdasarkan data yang telah diperoleh, diketahui bahwa dari ketiga aspek kecemasan bertanding, terdapat satu aspek yang tertinggi yaitu aspek *worry* (kekhawatiran) dimana aspek tersebut berkaitan dengan pikiran yang otomatis negatif dengan persentase 40%. Selanjutnya aspek pertama yaitu *somatic* (fisik) dengan persentase sebesar 38,7% dan aspek ketiga yaitu *consentration disruption* menjadi aspek terendah yaitu 21,3% yang didapatkan dari hasil perhitungan dengan bantuan program *excel*.

Pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan bertanding

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, data residual memiliki distribusi normal dengan nilai Kolmogorov-Smirnov 0,200 dan $p > 0,05$. Dengan demikian, uji regresi dapat dilakukan.

Tabel 3. Hasil uji regresi

R	R Square	F	Sig
,355 ^a	,126	10,687	.002

a. Predictors: (Constant), Total Self Efficacy

b. Dependent Variable: Total Kecemasan Bertanding

Berdasarkan hasil uji regresi pada tabel 3 didapat nilai kolerasi sebesar 0,355

yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel penelitian berada pada kategori cukup. Hasil uji signifikansi nilai F regresi ditmeukan signifikan ($p < 0,05$) dan sumbangan efektif dari *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding ditemukan sebesar 12,6%. Dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah signifikan, atau model persamaan regresi memenuhi kriteria. Persamaan regresi dari pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding disusun sebagai berikut: $Y = 116,803 + -,601 X$ atau tingkat kecemasan bertanding yaitu $116,813 + -0,601 self-efficacy$. Berdasarkan persamaan tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hipotesis yang diajukan terbukti, yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini membuktikan adanya hubungan satu arah antara variabel bebas X *self-efficacy* dengan variabel terikat Y kecemasan bertanding, dimana setiap kenaikan satu satuan variabel bebas X *self-efficacy* akan menyebabkan kenaikan pada variabel terikat kecemasan bertanding sebesar -0,6. Hasil penelitian ini juga relevan dengan hasil Safitri dan Masykur (2018) yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang”. Selain itu, Luthans dan Combs (2007); Betz & Hacket (dalam Gilson, Cisco, dan Curnock (2012); Pajares, 2002) melaporkan bahwa kesanggupan dan motivasi berprestasi pada para atlet berkaitan erat dengan masalah *self-efficacy*, juga masalah-masalah emosi seperti kemampuan mengendalikan kecemasan dan harga diri sosial dapat diturunkan apabila seseorang memiliki *self-efficacy* yang tinggi (Hara & Baidun, 2018). Menurut Husdarta (2010), efikasi diri yang dimiliki atlet dapat menurunkan tingkat kecemasan sebelum pertandingan.

Menurunnya kecemasan mampu mengurangi tingkat tekanan dari kondisi pertandingan, sehingga efikasi diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding (Nathan & Scobell, 2012). James (1982) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan atau prestasi atlet ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Kemudian Gunarsa (2004) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku atau kondisi fisik dan aspek psikis yang mendasarinya (Effendi, 2016).

Hardiman (1973) mengemukakan bahwa gejala atau aspek- aspek psikis yang berpengaruh terhadap prestasi dan dapat dikembangkan pada diri atlet beberapa diantaranya adalah efikasi diri dan kecemasan. Rasa cemas adalah suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik (Lavit, 1980). Atlet yang mengalami kecemasan selama pertandingan akan mengalami kenaikan tingkatan kegairahan, perasaan tegang dan takut.

Saparinah dan Sumarno (1982) mengemukakan bahwa jika stress yang dihadapi seseorang atau atlet berlangsung terus menerus, maka akan timbul kecemasan. Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006) mengartikan kecemasan bertanding sebagai keadaan bagian otak yang berbeda yang terlibat dalam berbagai aspek kecemasan bertanding, khususnya perbedaan kognitif dan somatik, meski mereka berinteraksi satu sama lain, kecemasan kognitif dan somatik dapat sewaktu-waktu terjadi (Sugawara & Nikaido, 2014). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Avionita Miranda Wohon dan Annastasia Ediati (2019) berjudul "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Bertanding pada atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang" menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet

futsal yang lolos di babak semifinal dan final Olimpiade Diponegoro.

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* merupakan suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Bandura (1997) (dalam Jeanne, 2008) menjelaskan bahwa orang lebih mungkin terlibat dalam perilaku tertentu ketika mereka yakin bahwa mereka akan mampu menjalankan perilaku tersebut dengan sukses, yaitu ketika mereka memiliki *self-efficacy* tinggi (Lidya & Darmayanti, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Surbakti (2008) yang meneliti mengenai *Self-efficacy* terhadap Atlet Berprestasi, menunjukkan hasil bahwa subjek lebih menyukai pertandingan dengan tingkat kompetisi yang tinggi serta cukup menguasai berbagai teknik sehingga mampu beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapinya. Subjek juga merasa yakin dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepadanya, dan didapatkan bahwa subjek memiliki *self-efficacy* tinggi.

Bandura (1997) mengemukakan bahwa aspek-aspek *self-efficacy* ada 3 yaitu tingkat (*level*), umum (*generality*) dan kekuatan (*strength*). Indikator pada aspek tingkat (*level*) antara lain adalah, individu merasa mampu menyelesaikan tugas yang menurutnya mudah terlebih dahulu, memilih mengerjakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya dan yakin atas kemampuan diri dalam mengatasi tugas yang sulit. Kemudian keadaan umum (*generality*), dimana individu merasa mampu melakukan tugas dalam bidang yang berbeda, mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk mencapai keberhasilan dan mampu menyikapi situasi yang beragam dalam mencapai tujuan. Selanjutnya aspek kekuatan (*strength*) dimana individu akan mendorong dirinya untuk tetap bertahan pada setiap rintangan, mampu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan dan

yakin akan seluruh kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas.

Tinggi rendahnya *self-efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Ini disebabkan adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Menurut Bandura (1997) dalam (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013), tingkat *self-efficacy* seseorang dapat ditingkatkan dan dipengaruhi oleh sifat dari tugas yang dihadapi individu, insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain, status atau peranan individu dalam lingkungannya dan informasi tentang kemampuan diri. Selanjutnya menurut Bandura (1997) (dalam Jess Feist & Feist, 2010; Alwisol, 2009), *self-efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experienc*), modeling sosial, persuasi sosial dan kondisi fisik dan emosional individu. Faktor yang perlu diperhatikan adalah Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai harapan terhadap *self-efficacy* yang rendah.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa *self-efficacy* mampu menjadi *predictor* adanya kecemasan bertanding pada para atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. Garis persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 116,803 - ,601 X$.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlet

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Oleh karena itu, untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan bertanding, salah satu caranya adalah dengan meningkatkan keyakinan pada diri atau *self-efficacy* yang dimiliki. Meningkatkan *self-efficacy* dapat dilakukan dengan pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *self-efficacy* individu. Cara lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* adalah menyelesaikan berbagai macam tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Berdasarkan data yang ada, terdapat indikator-indikator yang perlu ditingkatkan, seperti yakin atas kemampuan diri dalam mengatasi tugas yang sulit dan mampu melakukan tugas dalam bidang yang berbeda.

2. Bagi pelatih olahraga

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Berdasarkan pernyataan kuesioner yaitu mengenai kekhawatiran atlet akan dimarahi oleh pelatih apabila penampilannya buruk menunjukkan persentase 11,7% dan kekhawatiran atlet mengecewakan pelatih menunjukkan persentase sebesar 41,6%. Artinya sebagian dari atlet merasa khawatir apabila penampilannya buruk sehingga akan mengecewakan pelatih dan dimarahi oleh pelatih. Oleh karena itu, pelatih diharapkan lebih dapat mengenali atlet-atletnya, memberikan motivasi dan meningkatkan kepercayaan diri para atlet sehingga atlet akan memiliki keyakinan yang tinggi guna untuk dapat mengurangi kecemasan yang dimiliki atlet terlebih lagi pada saat pertandingan sekaligus untuk meningkatkan prestasi para atlet, khususnya di Daerah istimewa Yogyakarta.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain disarankan untuk menambah jumlah sampel agar lebih mewakili keseluruhan populasi yang tidak diketahui dan mewakili seluruh cabang olahraga sehingga dapat menggambarkan kecemasan bertanding yang dialami oleh para atlet dalam setiap cabang olahraga dan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang diperlukan, peneliti lain disarankan untuk mencari informasi lebih dalam lagi terkait dengan jumlah populasi. Selain itu, apabila menggunakan tautan *google form* perlu untuk memastikan bahwa jaringan calon responden baik sehingga tidak terjadi hambatan seperti data *terefresh* sendiri.

Daftar Pustaka

- Adiyanta, F. C. S. (2019). *Hukum dan studi penelitian empiris: penggunaan metode survey sebagai instrumen penelitian hukum empiris*. 2(4), 697–709.
- Akbar, W. J. (2013). Hubungan self efficacy dengan ketepatan free throw pada pemain national basketball league klub cls knights. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Alwisol. (2009). *Self-efficacy anak didik pelayaran di lapas anak kelas IIA Blitar*. In Retrieved from http://etheses.uin-malang.ac.id/1236/6/11410061_Bab_2.pdf. (pp. 13–39).
- Anitasari, N., Ratnawati, D. E., & Kusuma, T. S. (2019). Optimasi komposisi bahan makanan atlet olahraga menembak dengan menggunakan metode evolution strategies (ES). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (J-PTIHK) Universitas Brawijaya*, 3(1), 1005–1011.
- Arsyad, A. (2014). Bab ii kajian teori. In *Bab Ii Kajian Teori* (Issue 1, pp. 23–35).
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Smith, E. E. (2010). *Pengantar psikologi jilid 2 ed: 11*. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Jakarta: Interaksara.
- Budisetyani, P. W. (2018). Relaksasi meditasi dan kecemasan bertanding pada atlet menembak di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 233–240.
- Dharmawan, D. C. (2016). Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal. *Pykologi Olabrag*, 2(1), 35–40.. <http://waset.org/publications/14223/soil-resistivity-data-computations-single-and-two-layer-soil-resistivity-structure-and-its-implication-on-earthing-design%0Ahttp://www.jo-mo.com/fadoohelp/data/DotNet/Ethicalsecurity.pdf%0Ahttp://link.springer.com/10.10>
- Efendi, R. (2013). Self efficacy: Studi idigenous pada guru bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 61–67. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip/article/view/2595>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Faizah, U. (2015). Pembentukan self efficacy mahasiswa PGRA dan dampaknya bagi teacher efficacy alumni pendidikan guru raudlatul athfal (study literasi & survey terhadap alumni PGRA di Yogyakarta). *Thuful A*, 3(2), 219–229.
- Gilson, T.A., Cisco Reyes, G.F., & Curnock, L.E. (2012). An Examination of Athletes' Self-Efficacy and Strength Training Effort During an Entire Off-Season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26, 443–451.
- Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 38.

- <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i1.5329>
- Hara, S., & Baidun, A. (2018). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap optimisme karyawan kontrak UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tazkiya Journal of Psychology*, 22(2), 165–178. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v22i2.8407>
- Hastuti, T. A. (2013). *Karakteristik psikologis atlet di pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP)*, 40(2), 143–158.
- Jatisunda, M. G. (2017). Hubungan self-efficacy siswa SMP dengan kemampuan pemecahan masalah matematis. *Jurnal THEOREMS (The Original Research of Mathematics)*, 1(2), 24–30.
- Lidya, S. F., & Darmayanti, N. (2015). self-efficacy akademik dan penyesuaian diri siswa kelas x SMA Patra Nusa. *Jurnal Diversita*, 1(1), 43–55.
- Lyons, A. M., Leon, S. C., Phelps, C. E. R., & Dunleavy, A. M. (2010). The impact of child symptom severity on stress among parents of children with ASD: The moderating role of coping style. *Journal of Child and Family Studies*, 19(4), 516-524.
- Nathan, A. J., & Scobell, A. (2012). How China sees America. *Foreign Affairs*, 91(5). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal alih bahasa tim fakultas psikologi Universitas Indonesia*. Jakarta : Erlangga.
- Nugraheni, R. F. (2016). Kesabaran dan academic self-efficacy pada mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 78–86. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss1.art8>
- Nurchahyo, B & Riskayanto, R. (2018). Analisis dampak penciptaan brand image dan aktifitas word of mouth (WOM) pada penguatan keputusan pembelian produk fashion. *Jurnal Nusamb*, 3(1), 14–29.
- Nurjanah, U. (2017). Efektivitas relaksasi guided imagery untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di kabupaten purbalangga. *Unnes*, 1–81.
- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2019). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada siswa SMA berasrama di Magelang. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46359>
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p20>
- Pranata, A. A & Pudjijuniarto. (2018). Tingkat kecemasan atlet tim bolatangan pahlawan handball club dalam menghadapi fantastic handball championship 2018. *Abstrak*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(01), 1-9.
- Rohmatun. (2014). Hubungan antara pola asuh otoriter dengan self-efficacy pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan di universitas islam sultan agung semarang. *Proveksi*, 9(2), 1–14. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/download/2873/2089>

- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan pelti Semarang. *Empati*, 6(2), 98–105.
- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri Jenny Indra Sabilla, dan Miftakhul Jannah program studi psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 123–129.
- Savage, J. L., & Covassin, T. (2018). The self-efficacy of certified athletic trainers in assessing and managing sport-related concussions. *Journal of Athletic Training*, 53(10), 983–989. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-394-17>
- Silva, A. M. B. D., Rocchetti Luz, T. S., De Morais Afonso, R., De Araújo, M. F., Bittencourt, I. G., Carvalho, L. D. F., & Enumo, S. R. F. (2015). Escala de Autoeficácia para Bailarinos (AEBAD): Construção e evidências de validade. *Avaliacao Psicologica*, 14(1), 83–88. <https://doi.org/10.15689/ap.2015.14.01.09>
- Su, X., Xiang, P., McBride, R. E., Liu, J., & Thornton, M. A. (2016). At-risk boys' social self-efficacy and physical activity self-efficacy in a summer sports camp. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 159–168. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0176>
- Suliyanto. (2011). *Ekonometrika terapan : teori dan aplikasi dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset Yogyakarta.
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Properties of adeabc and adeijk efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the acrab-tolc system of *Escherichia coli*. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257. <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 452–461.
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 51. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wibasuri, A & Lilyana, B. (2014). *Determinan dalam self-efficacy*. 15–16.
- Zufri, M. (2017). Peningkatan kualitas atlet pada KONI Kota Semarang dikaji dengan analisis value for money (studi kasus pada program pembinaan atlet). *Ilmiah Untag*, 6(1), 69–83.
- Zulkarnaen, A. A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan antara self-efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Character*, 2(2), 1–7.