



**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLETIK
DI JAWA TENGAH**

Skripsi

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Risky Bagus Sadzali

Nim: 30902100198

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
TAHUN 2025**



**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLETIK
DI JAWA TENGAH**

Skripsi

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Risky Bagus Sadzali

Nim: 30902100198

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
TAHUN 2025**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya meyatakan bahwa skripsi dengan judul : **“HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLETIK DI JAWA TENGAH”**. Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarism, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 26 Februari 2025

Mengetahui,
Wakil Dekan I

Menyatakan,


Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504




Risky Bagas Sadzali
NIM. 30902100198

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLETIK
DI JAWA TENGAH**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Risky Bagas Sadzali

NIM : 30902100198

Telah disahkan dan disetujui oleh

Pembimbing

Tanggal : 17 Januari 2025


Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.Kep

NIDN. 0612077404

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLETIK DI JAWA TENGAH

Disusun oleh:

Nama : Risky Bagas Sadzali

NIM : 30902100198

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 24 Januari 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Betie Febriana, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0623028802

Penguji II,

Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM., M.Kep

NIDN. 0612077404

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Dr. Iwan Ardian, SKM., S.Kep., M.Kep

NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2024**

ABSTRAK

Risky Bagus Sadzali

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLETIK DI JAWA
TENGAH**

62 hal + 9 tabel + xiv (jumlah hal depan) + jumlah lampiran

Latar Belakang: Rasa percaya diri dan kecemasan, merupakan faktor utama yang memengaruhi performa atlet pada saat menghadapi pertandingan. Rasa percaya diri yang tinggi berdampak positif terhadap kemampuan atlet untuk fokus, mengendalikan diri, dan tampil optimal, sementara kecemasan yang tinggi cenderung menurunkan konsentrasi, stamina, dan performa atlet. Data menunjukkan bahwa banyak atlet di Indonesia mengalami kecemasan menjelang pertandingan, yang memengaruhi prestasi mereka secara signifikan. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri dan menurunkan tingkat kecemasan sangat penting untuk membantu atlet tampil maksimal, meraih prestasi, dan membawa kebanggaan bagi bangsa.

Metode Penelitian: Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah atlet atletik yang berusia 17 tahun dan mengikuti pertandingan bahupekso cup 2024. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *total sampling* sebanyak 109 responden. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *chi square*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang bermakna bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada atlet saat menghadapi pertandingan.

Simpulan: Terdapat keeratan hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan atletik di Jawa Tengah.

Kata Kunci : Kepercayaan diri, Tingkat Kecemasan

Daftar Pustaka : 43 (2015-2024)

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2024**

ABSTRACT

Risky Bagus Sadzali

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY
LEVELS IN ATHLETIC COMPETITIONS IN CENTRAL JAVA**

62 pages + 9 table + xiv (number of preliminary pages) + appendices

Background: Self-confidence and anxiety are the main factors that affect an athlete's performance during a match. High self-confidence has a positive impact on an athlete's ability to focus, control themselves, and perform optimally, while high anxiety tends to decrease an athlete's concentration, stamina, and performance. Data shows that many athletes in Indonesia experience anxiety before a match, which significantly affects their performance. Therefore, efforts to increase self-confidence and reduce anxiety levels are very important to help athletes perform optimally, achieve achievements, and bring pride to the nation.

Research Method: Quantitative research type with cross sectional approach. The sample used was 17-year-old athletes who participated in the 2024 Bahurekso Cup. The technique used in sampling was total sampling of 109 respondents. The correlation test used in this study was uci chi square.

Research Results: The results of the study using the Chi Square test obtained a p value = 0.000 ($p < 0.05$) which means that there is a relationship between self-confidence and anxiety levels in athletes when facing matches.

Conclusion: There is a close relationship between self-confidence and anxiety levels in facing athletic matches in Central Java.

Keywords: Self-confidence, Anxiety Level

Bibliography: 43 (2015-2024)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atletik Di Jawa Tengah”** dengan sebaik-baiknya dan jadwal yang telah ditetapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang terlibat dalam penyusunannya. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto S.H., M.Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih, M.Kep.,Sp.Kep.KMB selaku kaprodi S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Dr. Hj. Wahyu Endang Setyowati, S.KM., M.Kep selaku pembimbing saya yang sudah membimbing dengan sabar dan meluangkan waktu serta tenaganya dalam bimbingan, memberikan ilmu dan nasihat yang sangat berharga, serta memberikan dukungan berupa motivasi sehingga bisa menjalankan dan menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
5. Teristimewa kepada orang tua saya yang hebat, sebagai tanda bakti dan rasa terima kasih yang tiada terhingga dan yang selalu memberikan doa yang

tidak pernah putus, kupersembahkan kepada Ayahanda Anzari dan Ibunda Jumijah terimakasih atas segala pengorbanan dan memberikan segala sesuatu yang terbaik untuk saya, selalu memberikan dukungan dalam semua hal apapun dan tulus kasih sayang yang diberikan. Semoga ini langkah awal untuk membuat ayah dan ibu bahagia, karena saya sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Terima kasih banyak selama ini selalu memberikan banyak motivasi dan selalu menasehati untuk menjadi yang lebih baik. Sehingga saya bisa menyelesaikan studi akhir ini dengan tepat waktu.

6. Terimakasih kepada dua saudara saya Ali Akbar Sadzali dan Ahmad Nazalludin yang telah membantu membiayai kuliah saya dan selalu menjadi panutan bagi saya dalam menjalani kehidupan.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu terima kasih atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan.
8. Untuk yang terakhir saya mengucapkan terimakasih kepada Risky Bagas Sadzali karena mampu bertahan dan melalui berbagai rintangan pada saat melaksanakan perkuliahan kamu hebat sudah bisa bertahan dari semua hal yang membuat pikiranmu kacau dan batinmu kurang tenang, tetaplah menjadi manusia penolong dan murah senyum.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan khusus.....	3
3. Manfaat Teoritis.....	4
4. Manfaat praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Kepercayaan diri.....	5
1. Definisi Kepercayaan Diri.....	5
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	7
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	11
4. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri.....	12
B. Kecemasan.....	15
1. Definisi Kecemasan Bertanding.....	15
2. Faktor-faktor Kecemasan Bertanding.....	19

3. Aspek-aspek Kecemasan Bertanding	21
4. Gejala-gejala Kecemasan Bertanding	25
5. Dampak Kecemasan Bertanding	29
C. Kerangka Teori.....	30
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Kerangka Konsep	32
B. Variabel Penelitian	32
1. Variabel Independen.....	32
2. Variabel Dependen	32
C. Jenis dan Desain Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel.....	33
3. Kriteria penelitian.....	34
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian	34
F. Definisi Operasional.....	35
G. Instrumen atau Alat pengumpulan Data.....	36
1. Instrumen Data	36
2. Uji validitas dan Uji Reabilitas	38
H. Metode Pengumpulan Data	39
I. Rencana Analisis Data.....	40
1. Pengolahan data.....	40
2. Analisis data	41
J. Etika Penelitian	42
1. Informed Consent (lembar persetujuan).....	42
2. Anonymity (tanpa nama).....	43
3. Confidentiality (kerahasiaan)	43
4. Beneficience (Manfaat).....	43

5. Nonmaleficence (Keamanan).....	43
6. Veracity (Kejujuran).....	43
7. Justice (Keadilan).....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Analisis Univariat.....	44
1. Jenis Kelamin	44
2. Pengalaman Bertanding.....	45
3. Kepercayaan Diri.....	45
4. Tingkat Kecemasan	46
C. Analisis Bivariat.....	46
BAB V PEMBAHASAN	47
A. Pengantar bab	47
B. Interpretasi dan diskusi hasil.....	47
1. Jenis Kelamin	47
2. Pengalaman Bertanding.....	48
3. Kepercayaan Diri.....	49
4. Tingkat Kecemasan	51
5. Hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	56
D. Implikasi.....	56
1. Tenaga Kesehatan (Perawat)	56
2. Pendidikan Keperawatan.....	56
BAB VI PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
1. Bagi Atlet.....	58
2. Saran untuk peneliti selanjutnya	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	35
Tabel 3. 2. Nilai Pertanyaan	37
Tabel 3.3. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri.....	37
Tabel 3.4. Kisi-kisi instrumen Kecemasan.....	38
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin...	44
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengalaman Bertanding	45
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepercayaan diri	45
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan	46
Tabel 4.5. Analisis Bivariat.....	46



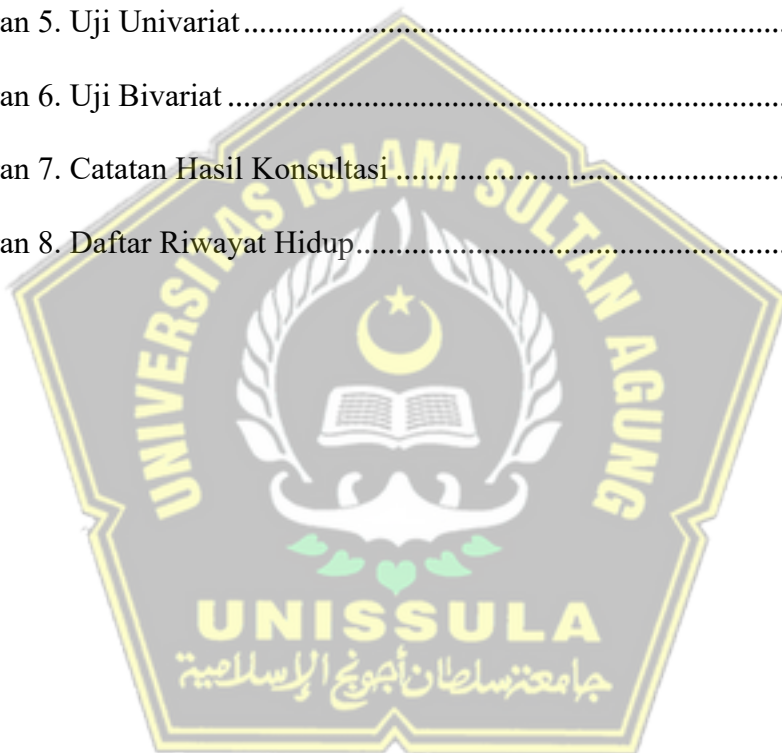
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	30
Gambar 3.1. Kerangka Konsep.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Lolos Uji Etik.....	65
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden	66
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	67
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	68
Lampiran 5. Uji Univariat	75
Lampiran 6. Uji Bivariat	77
Lampiran 7. Catatan Hasil Konsultasi	78
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	82



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertandingan atletik sebagai salah satu ajang bagi para atlet untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya di cabang olahraga atletik. Pertandingan ini meliputi nomor lari, lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah, lempar lembing, lempar cakram dan tolak pluru yang diikuti oleh ribuan atlet dari berbagai daerah di Indonesia. Persaingan yang ketat antar atlet menuntut mental dan fisik yang prima agar mampu tampil maksimal (Permana et al., 2022). Permana (2022) menyatakan bahwa dalam cabang olahraga Atletik, penerapan psikologi mempunyai tujuan untuk membantu olahragawan/atlet dalam mencapai kriteria atlet yang bermental tangguh (*mental toughness*) dimana mental yang tangguh itu sangat dibutuhkan pada saat mengikuti pertandingan.

Mental merupakan salah satu hal utama yang mempengaruhi performa atlet khususnya rasa percaya diri dan kecemasan. Rasa percaya diri termasuk modal penting bagi atlet dalam menghadapi pertandingan. Percaya diri berdampak positif terhadap penampilan atlet di arena pertandingan (Sin, 2019). Atlet dengan rasa percaya diri tinggi mampu mengendalikan dirinya, fokus pada tujuan, dan yakin dengan kemampuannya bertanding. Hal ini membuat mereka tampil optimal dan meraih hasil terbaik (Nisa & Jannah, 2021).

Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah

berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan dan depresi. Orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa (Nurul Hasanah, 2022).

Kecemasan kerap muncul menjelang pertandingan. Kecemasan ini disebabkan adanya tekanan untuk meraih prestasi, takut gagal, dan tidak percaya diri. Tingginya kecemasan membuat atlet sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan performanya menurun. Akibatnya, atlet gagal menampilkan kemampuan terbaiknya (Hidayati, Kristiyandaru, & Widiana, 2020).

Data menunjukkan banyak atlet atletik di Indonesia mengalami kecemasan saat pertandingan. Penelitian pada 30 atlet atletik di Jawa Timur mengungkapkan 72,2% atlet mengalami kecemasan sedang hingga berat menjelang pertandingan (Permana et al., 2022). Tingginya angka ini memprihatinkan dan berdampak pada penurunan prestasi atlet.

Meningkatkan rasa percaya diri atlet mutlak diperlukan. Dengan rasa percaya diri tinggi serta kecemasan yang rendah atlet mampu mengendalikan pikiran, mengurangi kecemasan, dan fokus bertanding (KHUSNIYAH, 2020). Akibatnya, atlet dapat tampil prima, meraih performa terbaik dan membanggakan bangsa Indonesia di ajang internasional. Sedangkan jika rasa percaya diri atlet rendah dan kecemasannya tinggi dapat menghambat kemampuan atlet untuk tampil secara optimal. Mereka mungkin ragu-ragu dalam pengambilan keputusan dan mereka tidak dapat memanfaatkan potensi fisik mereka secara maksimal sehingga mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan keterampilan teknis mereka (Permana 2022).

Berdasarkan uraian diatas muncul pertanyaan pada diri saya yaitu apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet? sehingga saya tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atletik di Jawa Tengah”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang dikemukakan peneliti dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungannya antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada pertandingan atletik di jawa tengah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada atlet menghadapi pertandingan.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi Tingkat kecemasan atlet atletik di jawa tengah saat menghadapi pertandingan.
- b. Mengidentifikasi kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan Atletik di Jawa Tengah.
- c. Mengidentifikasi apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan

3. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan Memberikan masukan bagi atlet mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan sehingga para atlet dapat mengoptimalkan kemampuannya dan meminimalisir kemungkinan gangguan yang disebabkan oleh kecemasan ataupun rasa kurang percaya diri.

4. Manfaat praktis

Menjadi motivasi bagi atlet sehingga menjadi lebih merasa percaya diri dalam menghadapi suatu pertandingan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam bahasa Inggris disebut juga *self confidence*. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, percaya diri merupakan percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Nisa & Jannah (2021) mendefinisikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri. Sedangkan menurut González-Hernández et al., (2020) kepercayaan diri dipahami sebagai keyakinan berdasarkan apa yang telah dipelajari dan dijalani sebelumnya tentang kemampuan untuk melakukan tugas tertentu dengan sukses.

kepercayaan diri (*self confidence*) yaitu keyakinan akan kemampuan terhadap diri sendiri dalam menghadapi segala situasi dan kondisi

begitupun juga dalam menyelesaikan segala persoalan dengan disertai tanggung jawab. Selain itu rasa percaya diri yang dimiliki pada seseorang akan membuat dirinya mampu mengekspresikan dirinya secara maksimal tanpa merasa takut dan minder (Alkhofiyah, 2021).

Sitorus (2023) mendefinisikan kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri bahwa ia memiliki kemampuan dan kelemahannya, dan dengan kemampuan tersebut ia merasa optimis dan yakin akan mampu menghadapi masalahnya dengan baik. Dengan percaya diri, seseorang dapat berfikir dan bertindak antisipatis artinya apa, yang dipikirkan cenderung melihat kearah masa depan, pikiran antisipatis akan memperhitungkan sisi kelebihan dan kelemahan diri sendiri, sehingga orang yang percaya diri akan merasa siap untuk menerima kegagalan. Sementara pendapat lain dari Setiyawan & Setianingsih (2023) kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari, bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan kualitas mental, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan.

Lauster (dalam Setiyawan & Setianingsih, 2023) menjelaskan kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah keyakinan dan kepastian seseorang terhadap kemampuan, nilai, dan potensinya sendiri. Ini mencakup rasa percaya diri, keberanian untuk mengatasi tantangan, dan keyakinan bahwa individu tersebut memiliki nilai serta mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Dari hasil penelitian Agus dan Fahrizqi (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

a. Faktor internal

1) Konsep diri

Konsep diri atau citra diri atlet sangat berpengaruh pada kepercayaan diri atlet karena cara mereka melihat dan menilai diri sendiri dapat memengaruhi sikap, motivasi, dan kinerja olahraga atlet. Jika seorang atlet memiliki konsep diri yang positif, dia cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat merugikan kepercayaan diri atlet, menghambat motivasi, dan bahkan mempengaruhi kinerja. Oleh karena itu, membangun konsep diri yang positif melalui pengakuan prestasi, dukungan sosial, dan pembinaan psikologis dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet, yang pada

gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja olahraga mereka.

1) Harga Diri

Harga diri yang tinggi pada atlet dapat memberikan landasan penting untuk kepercayaan diri yang kuat. Harga diri mencakup evaluasi positif atau negatif terhadap nilai pribadi, kemampuan, dan prestasi seseorang. Jika seorang atlet memiliki harga diri yang tinggi, dia cenderung memiliki keyakinan yang kuat dalam kemampuannya untuk berhasil dalam olahraga.

2) Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet dapat berpengaruh pada kepercayaan diri mereka karena kesehatan dan kebugaran fisik sering kali terkait erat dengan kinerja olahraga. Atlet yang merasa dalam kondisi fisik yang baik, yang mencakup kekuatan, daya tahan, dan kesehatan umum, cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi. Kondisi fisik yang optimal tidak hanya memungkinkan atlet untuk melibatkan diri dalam pelatihan dan persaingan dengan lebih efektif, tetapi juga memberikan perasaan keberhasilan dan kepuasan terhadap prestasi fisik. Sebaliknya, cedera atau masalah kesehatan dapat merugikan kepercayaan diri atlet, mempengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara maksimal dalam kegiatan olahraga. Dengan merawat dan memperhatikan kondisi fisik mereka,

atlet dapat membangun kepercayaan diri yang kuat, karena mereka merasa mampu menghadapi tantangan fisik dan mencapai tujuan olahraga mereka.

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan berpengaruh pada kepercayaan diri atlet melalui beberapa jalur. Pertama, pendidikan menyediakan pengetahuan dan keterampilan teknis yang diperlukan dalam olahraga, yang dapat meningkatkan keyakinan diri atlet dalam kemampuannya untuk berprestasi. Pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang olahraga dapat memberikan dasar yang kokoh untuk kepercayaan diri. Pendidikan dapat memengaruhi kepercayaan diri melalui aspek psikologis. Pendidikan formal atau pelatihan olahraga menyediakan atlet dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengelola tekanan, mengatasi kegagalan, dan mengembangkan ketahanan mental. Semua ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kepercayaan diri atlet.

2) Pekerjaan

Pekerjaan atau profesi atlet dapat berpengaruh pada kepercayaan diri mereka melalui beberapa faktor. Pertama, prestasi dalam pekerjaan mereka sebagai atlet dapat langsung memengaruhi kepercayaan diri. Kesuksesan dalam pertandingan, pencapaian

target, dan pengakuan atas prestasi dapat memberikan dorongan positif terhadap keyakinan diri. Selain itu, aspek finansial dari pekerjaan sebagai atlet juga dapat berdampak. Jika atlet merasa aman secara finansial, ini dapat memberikan kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari dan mengurangi stres terkait keuangan, yang dapat memengaruhi performa olahraga. Pekerjaan atlet juga membentuk identitas mereka. Jika atlet merasa bangga dengan profesi mereka dan memperoleh dukungan positif dari lingkungan kerja atau penggemar, hal ini dapat memperkuat kepercayaan diri mereka.

3) Lingkungan

Lingkungan yang memberikan dukungan positif dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet. Dukungan dari pelatih, teman satu tim, dan keluarga dapat memberikan dorongan emosional dan keyakinan pada kemampuan atlet.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri terbagi menjadi faktor internal yang meliputi konsep diri, harga diri, dan kondisi fisik serta faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan dan lingkungan.

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut pendapat dari Hardiyono (2020) aspek-aspek khusus tentang percaya diri dalam olahraga antara lain:

- a. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melaksanakan keterampilan fisik. Ini mencakup keyakinan diri terkait dengan kemampuan tubuh dan keterampilan motorik yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas fisik atau olahraga.
- b. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis. Mengacu pada tingkat keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola dan mengaplikasikan aspek-aspek psikologis seperti kecerdasan emosional, penyelesaian masalah, motivasi diri, dan keterampilan interpersonal.
- c. Kepercayaan untuk menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan). Mengacu pada tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam memproses informasi dengan akurat, menganalisis situasi, dan membuat keputusan yang tepat. Ini melibatkan kepercayaan terhadap kemampuan seseorang dalam mengenali dan menilai informasi dengan benar sehingga dapat diambil keputusan yang efektif dan sesuai dengan konteks tertentu.

- d. Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensi belajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang.

4. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri

Menurut Kumara (1988 dalam Ravsamjani, 2021) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu

- a. Selalu optimis, orang yang selalu optimis cenderung merasa percaya diri karena sikap optimis membantu mereka melihat sisi positif dalam situasi. Keyakinan bahwa segala sesuatu akan berjalan baik dapat meningkatkan rasa percaya diri, membuat mereka lebih siap menghadapi tantangan, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan kemampuan mereka.
- b. Gembira, ketika seseorang merasa gembira, hormon-hormon bahagia seperti endorfin dan serotonin dilepaskan dalam tubuh. Kondisi emosional yang positif ini dapat meningkatkan perasaan kepercayaan diri. Gembira membuat seseorang melihat hidup dengan cara yang lebih optimis, memperkuat keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi tantangan, dan menciptakan suasana mental yang mendukung rasa percaya diri.
- c. Bertanggung jawab, orang yang bertanggung jawab cenderung merasa percaya diri karena mereka memiliki kepercayaan pada kemampuan mereka untuk menanggung tanggung jawab dan

mengelola tugas dengan baik. Dengan memenuhi kewajiban mereka, orang tersebut membangun rasa pencapaian dan keandalan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri. Tanggung jawab juga memberikan perasaan kontrol atas kehidupan mereka, menciptakan dasar yang kuat untuk rasa percaya diri.

- d. Efektif, orang yang efektif merasa percaya diri karena kemampuan mereka dalam mencapai tujuan dan menghasilkan hasil yang positif. Keefektifan dalam melakukan tugas atau mencapai sukses menghasilkan rasa pencapaian, yang pada gilirannya membangun keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Ketika seseorang secara konsisten berhasil mengatasi tantangan dan mencapai hasil yang diinginkan, hal ini memperkuat rasa percaya diri mereka dan memberikan keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi berbagai situasi dengan baik.
- e. Ambisius, orang yang ambisius cenderung merasa percaya diri karena ambisi mereka memotivasi untuk menetapkan tujuan tinggi dan bekerja keras untuk mencapainya. Saat mereka membuat kemajuan dalam mencapai tujuan-tujuan ambisius mereka, ini memberikan rasa pencapaian yang mendalam. Keberhasilan dalam menghadapi tantangan dan mencapai ambisi dapat memperkuat keyakinan pada diri sendiri, menciptakan dasar kuat untuk rasa percaya diri yang tinggi. Ambisi juga

memicu dorongan internal untuk tumbuh dan berkembang, yang dapat memberikan kepuasan diri dan rasa percaya diri.

- f. Mandiri, orang yang mandiri merasa percaya diri karena kemampuan mereka untuk mengandalkan diri sendiri dalam mengatasi tantangan dan mengambil keputusan. Mandiri mencerminkan kemandirian dalam mengelola hidup dan mengatasi berbagai situasi tanpa terlalu bergantung pada orang lain. Dengan memiliki kontrol atas kehidupan mereka dan kemampuan untuk mengatasi berbagai situasi secara independen, orang yang mandiri membangun rasa percaya diri. Kepercayaan pada kemampuan sendiri untuk mengatasi tantangan dan mengelola kehidupan sehari-hari secara mandiri menciptakan dasar yang kokoh untuk rasa percaya diri yang tinggi.
- g. Tidak mementingkan diri sendiri, Orang yang tidak hanya mementingkan diri sendiri, tetapi juga peduli terhadap kepentingan orang lain, mungkin merasa percaya diri karena mereka membangun hubungan sosial yang kuat dan positif. Membantu dan memperhatikan kebutuhan orang lain dapat memunculkan rasa pemenuhan dan kepuasan diri. Selain itu, merasa terlibat dalam komunitas dan berkontribusi pada kesejahteraan bersama dapat meningkatkan rasa nilai diri, yang pada akhirnya dapat mendukung tingkat percaya diri yang

tinggi. Penerimaan dan penghargaan dari orang lain juga dapat memperkuat keyakinan pada diri sendiri.

- h. Tidak berlebihan, orang yang tidak berlebihan sering merasa percaya diri karena mereka menerima diri mereka apa adanya, fokus pada kelebihan mereka, dan memiliki kestabilan emosional yang memungkinkan mereka menghadapi tantangan dengan keyakinan.

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan Bertanding

Kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap stres atau situasi yang dianggap sebagai ancaman. Hal ini melibatkan perasaan khawatir, gelisah, atau takut terhadap sesuatu yang mungkin terjadi di masa depan. Kecemasan bisa bersifat sementara dan membantu individu untuk mengatasi tantangan, tetapi jika berlebihan atau berkepanjangan, dapat menjadi gangguan kecemasan yang memerlukan perhatian medis atau dukungan psikologis. Gejala kecemasan mencakup perubahan suasana hati, ketegangan otot, sulit berkonsentrasi, dan reaksi fisik lainnya.

Menurut UNICEF cemas adalah perasaan yang akan timbul ketika kita merasa khawatir atau takut akan sesuatu. Menurut Karauwan, Matthew Zico (2020) Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis atau bentuk emosi individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam di masa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sedangkan menurut Wohon (2019)

Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan, ancaman, keinginan pribadi serta suatu peristiwa yang akan datang.

Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana setiap individu merasa ketakutan atau kehilangan rasa kepercayaan diri yang tidak jelas darimana asal maupun wujudnya. Akbar (2022) menjelaskan kecemasan ialah keadaan pada saat manusia merasa gelisah, khawatir, tegang, keraguan, rasa tidak aman, dan rasa takut dari keadaan yang dianggap individu manusia sebagai ancaman yang tidak diketahui darimana datangnya. Kecemasan sendiri disebabkan oleh kekhawatiran yang tidak pasti dikarenakan rasa takut dan tidak adanya kemampuan untuk menghadapi hal yang akan datang.

Menurut Sigmund Freud (1936 dalam Elmitia & Wedawati, 2020) kecemasan adalah reaksi individu terhadap ancaman ketidaksenangan dan perusakan yang belum dihadapinya. Perasaan tidak senang tersebut membuat penderitanya mengalami kegelisahan dalam menjalani hidup. Kegelisahan akan timbul saat seseorang tidak siap dalam menghadapi ancaman, baik dari luar maupun dari dalam dirinya sendiri. Hal ini berarti seseorang akan mengalami kecemasan apabila dirinya tidak siap menghadapi ancaman ataupun keadaan yang dianggap akan mengancam kehidupannya. Beberapa individu bisa dengan mudah menyelesaikan masalahnya sehingga kecemasan yang dialami tidak

berkepanjangan, kecemasan seharusnya sebagai respon yang wajar terhadap tekanan yang mengancam kehidupan seseorang karena dianggap sebagai pengalaman emosional yang berlangsung sangat singkat karena kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan (Selviana & Dwi, 2022).

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet dalam pertandingan. Kecemasan umumnya sering muncul jika seseorang dihadapkan dengan sesuatu hal yang baru, seperti pertandingan pertama atau menghadapi pertandingan yang besar, kecemasan biasanya terjadi karena reaksi dari kondisi psikologis dan perasaan yang terlihat pada diri individu tersebut saat menghadapi sesuatu. Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada keadaan tertentu yang dirasa mengancam serta menyebabkan kegelisahan dan merasa selalu waspada terhadap sesuatu yang dirasa ancaman yang tidak jelas dan ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Selviana & Dwi, 2022). Menurut Nurul Hasanah (2022) Kecemasan muncul akibat ketakutan seorang atlet jika dinilai secara negative oleh berbagai hal, antara lain penonton yang menonton pertandingan secara langsung merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Sehingga atlet merasa cemas jika dia kalah dan dinilai negatif oleh para penonton.

Persepsi atau tanggapan seorang atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka individu tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan. Berbagai respons tubuh muncul akibat adanya kecemasan dalam diri, baik berupa respon fisiologis maupun respon psikologis. Respon psikologis yang muncul antara lain gelisah, tremor, gugup, bicara cepat dan tidak ada koordinasi, menarik diri, menghindar, gangguan perhatian, konsentrasi hilang, bingung, khawatir yang berlebihan, dan was-was (Wohon, 2019). Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Triana (2020) Kecemasan bertanding adalah kondisi takut secara tidak rasional, berpikir yang tidak ada hubungannya merupakan gejala kecemasan. Kondisi somatic seperti jantung berdebar-debar, pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan system tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang depresi dan menekan.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan terhadap atlet pada saat bertanding merupakan reaksi emosi yang negatif pada seorang atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi saat pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gangguan system tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya

dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang menyebabkan atlet depresi dan tertekan.

2. Faktor-faktor Kecemasan Bertanding

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapinya. Menurut Nurul Hasanah (2022) diperlukan kesiapan mental pada atlet untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik karena faktor mental sendiri salah satunya meliputi kecemasan, yang mana faktor ini dapat memicu psikologi atlet. Gejala-gejala rasa cemas dan stress dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, tekanan kompetitif, ketidakpastian hasil, dan rasa percaya diri yang menurun karena suatu pertandingan. Faktor utama dalam kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, kondisi fisik, kecemasan yang tinggi, stress

yang berlebihan Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet.

Dari uraian diatas dapat kita temukan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet saat pertandingan antara lain:

- a. Tekanan Kompetitif: Atlet mungkin merasakan tekanan untuk tampil baik dan mencapai hasil yang diinginkan, terutama dalam kompetisi tingkat tinggi.
- b. Ekspektasi Diri dan Orang Lain: Harapan tinggi dari diri sendiri atau dari pelatih, rekan tim, atau pendukung dapat menciptakan beban psikologis yang tinggi.
- c. Ketakutan akan Kegagalan: Rasa takut untuk gagal atau tidak memenuhi harapan dapat memicu kecemasan pada atlet.
- d. Pentingnya Pertandingan: Semakin penting suatu pertandingan, seperti dalam kejuaraan atau acara besar, semakin besar potensi kecemasan yang muncul.
- e. Persaingan Internal: Jika ada persaingan dalam tim atau antar atlet untuk posisi atau pengakuan, ini dapat menambah tingkat stres dan kecemasan.
- f. Ketidakpastian Hasil: Rasa tidak pasti tentang hasil pertandingan dapat menciptakan ketidaknyamanan psikologis dan meningkatkan tingkat kecemasan.

- g. Dukungan Sosial dan Tekanan: Interaksi dengan rekan tim, pelatih, dan pendukung dapat memberikan dukungan atau menambah tekanan, tergantung pada dinamika hubungan.
- h. Faktor Fisik: Kondisi fisik atlet, seperti cedera atau kelelahan, juga dapat berkontribusi pada kecemasan.
- i. Predisposisi Kepribadian: Beberapa individu mungkin memiliki kecenderungan alami untuk mengalami kecemasan lebih intensif berdasarkan faktor kepribadian mereka.

3. Aspek-aspek Kecemasan Bertanding

Kecemasan pasti akan terjadi di setiap kehidupan manusia terutama pada seorang atlet dimana dia selalu dituntut untuk dalam keadaan prima dan mampu memenangkan pertandingan. Menurut Hartanti (2004 dalam Alifi & Widodo, 2022), banyak aspek yang terlibat dalam menghadapi situasi cemas pada saat akan bertanding, misalnya:

- a. Keluhan somatik
Keluhan somatik merujuk pada keluhan atau gejala yang dirasakan oleh atlet terkait dengan fungsi tubuh serta fisiknya. Hal ini dapat mencakup sensasi nyeri, ketidaknyamanan, atau gejala fisik lainnya tanpa adanya penyebab organik yang jelas atau penyakit fisik yang dapat diidentifikasi. Keluhan somatik seringkali terkait dengan perasaan stres, kecemasan, atau faktor psikologis lainnya daripada masalah kesehatan fisik yang mendasarinya.

b. Ketakutan akan kegagalan

Ketakutan akan kegagalan adalah kecemasan atau rasa takut yang mendalam terhadap kemungkinan tidak berhasil atau tidak mencapai tujuan yang diinginkan. Ini melibatkan perasaan ketidakpastian, kekhawatiran akan penilaian orang lain, dan kekhawatiran terkait dampak negatif yang mungkin timbul akibat kegagalan. Secara psikologis, ketakutan akan kegagalan dapat membatasi seseorang atlet untuk mengambil risiko atau mencoba hal-hal baru. Atlet yang merasakan ketakutan ini mungkin menghindari tantangan atau situasi yang menghadirkan kemungkinan kegagalan, meskipun hal itu dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.

c. Perasaan tidak bisa atau tidak mampu

Perasaan tidak mampu merupakan pengalaman emosional yang melibatkan keyakinan bahwa seseorang atlet tidak memiliki kemampuan atau kekuatan untuk mengatasi situasi dalam pertandingan. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan perasaan tidak mampu melibatkan tekanan eksternal, ekspektasi yang tinggi, kegagalan sebelumnya, atau kondisi psikologis seperti kecemasan atau depresi. Rasa tidak mampu dapat mempengaruhi motivasi dan kepercayaan diri seseorang atlet.

d. Kehilangan kontrol diri

Kehilangan kontrol diri merujuk pada kondisi di mana seseorang tidak dapat mengendalikan perilaku, emosi, atau reaksi mereka secara wajar atau sesuai dengan norma sosial. Ini bisa terjadi dalam berbagai konteks dan dapat melibatkan respons emosional yang berlebihan atau tindakan impulsif yang tidak terencana. Kehilangan kontrol diri juga didefinisikan sebagai kapasitas manusia untuk mengendalikan respon terutama dalam fungsinya untuk beradaptasi dengan norma ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka panjang.

e. Kesalahan

Kesalahan di mana istilah ini merujuk pada konsep dalam hukum, etika, dan ilmu pengetahuan. Secara umum, kesalahan ataupun kekeliruan biasanya merujuk pada situasi di mana sesuatu itu salah, keliru, tidak tepat, ataupun salah hitung tergantung dari konteksnya. Secara rinci, kejadian "salah" merujuk pada situasi di mana seorang individu telah melakukan kesalahan ataupun mengambil keputusan yang tidak tepat.

Sedangkan menurut Cox (2012 dalam Wohon, 2019) aspek-aspek kecemasan bertanding terdapat dua aspek yaitu:

a. Aspek Kognitif

1) Pemikiran negatif

Pemikiran negatif, seperti ketakutan akan kegagalan atau kekhawatiran tidak mencapai ekspektasi, dapat memicu kecemasan prestasi pada atlet. Hal ini dapat meningkatkan tekanan dan stres sebelum dan selama pertandingan. Pemikiran negatif juga seringkali terkait dengan rendahnya percaya diri dan kepercayaan diri atlet terhadap kemampuan mereka. Ini dapat merusak motivasi dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan keyakinan.

2) Ketakutan akan mengalami kegagalan

Ketakutan akan mengalami kegagalan cenderung meningkatkan tingkat kecemasan prestasi. Atlet khawatir bahwa mereka tidak akan memenuhi harapan, baik dari diri mereka sendiri maupun orang lain, yang dapat meningkatkan tekanan mental.

b. Aspek somatif

1) Kram pada perut

Kram pada perut dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan gangguan pada keseimbangan tubuh. Hal ini dapat memengaruhi fokus atlet dan membuat mereka merasa tidak

nyaman, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Ketika atlet mengalami kram pada perut, mereka mungkin cenderung memusatkan perhatian pada sensasi fisik yang tidak nyaman tersebut. Ini dapat mengganggu konsentrasi mereka pada pertandingan dan memicu pemikiran negatif terkait dengan kondisi fisik mereka.

2) Keringat dingin

Keringat dingin merupakan salah satu respon fisiologis tubuh terhadap kecemasan. Sistem saraf otonom, khususnya bagian simpatis, terlibat dalam merespons stres dan dapat memicu keringat dingin sebagai cara tubuh mengatur suhu dan mengatasi ketegangan. Atlet yang merasakan keringat dingin mungkin cenderung memusatkan perhatian pada tubuh mereka, mencari tahu penyebabnya. Ini dapat mengalihkan perhatian dari tugas-tugas pertandingan dan menyebabkan kecemasan karena ketidakpastian terhadap kondisi fisik mereka.

4. Gejala-gejala Kecemasan Bertanding

Alifi & Widodo, (2022) mengemukakan ada beberapa gejala-gejala kecemasan yang timbul pada diri atlet pada saat menghadapi pertandingan, yaitu:

a. Gejala fisik

Gejala fisik pada kecemasan saat bertanding dapat mempengaruhi kinerja tubuh atlet secara signifikan. Kecemasan meningkatkan

denyut jantung dan pernafasan, menyebabkan peningkatan aliran darah dan oksigen ke otot. Meskipun ini dapat meningkatkan kewaspadaan, kelebihan dapat mengarah pada kelelahan yang lebih cepat pada atlet. Tubuh yang gemetar dan otot yang tegang dapat mempengaruhi koordinasi gerakan. Ini dapat menjadi hambatan dalam olahraga yang memerlukan kestabilan dan ketepatan.

b. Gejala psikis

Kecemasan psikologis dapat menyebabkan pikiran yang terpecah atau sulit untuk berkonsentrasi. Ini dapat memengaruhi kemampuan atlet untuk memproses informasi dengan cepat dan membuat keputusan yang efektif. Sehingga sering kali disertai dengan ketakutan akan kegagalan atau kritikan, yang dapat merusak kepercayaan diri dan motivasi sang atlet.

c. Gejala fisiologis

Gejala fisiologis pada kecemasan bertanding mencakup sejumlah respons tubuh yang terkait dengan sistem fisiologis seperti Peningkatan Hormon Stres, kecemasan memicu pelepasan hormon stres, terutama kortisol dan adrenalina. Kortisol meningkatkan kadar glukosa dalam darah untuk memberikan energi ekstra, sementara adrenalina mempersiapkan tubuh untuk respons *fight or flight*. Respons *fight or flight* meningkatkan detak jantung untuk meningkatkan aliran darah dan memastikan suplai oksigen yang cukup ke otot-otot yang aktif. Peningkatan detak jantung ini dapat

meningkatkan kewaspadaan tetapi juga dapat mengakibatkan kelelahan lebih cepat. Hormon stres juga dapat meningkatkan tekanan darah, meningkatkan aliran darah ke otot dan organ vital. Meskipun ini mendukung kinerja fisik yang meningkat, tekanan darah yang tinggi juga dapat memengaruhi kestabilan dan koordinasi gerakan.

Sedangkan menurut Nurul Hasanah (2022) gejala-gejala kecemasan dibedakan menjadi 2, yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Antara lain, yaitu ciri-cirinya adalah:

- a. Gejala *cognitive anxiety*, adalah individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- b. Gejala *somatic anxiety*, adalah sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, mual atau diare, mengeluh sakit pada

persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus menerus.

Menurut Triana (2020) Kecemasan bertanding adalah kondisi takut secara tidak rasional, berpikir yang tidak ada hubungannya merupakan gejala kecemasan. Kondisi somatic seperti jantung berdebar-debar, tangan berkeringat, dan sering buang air kecil, hal ini merupakan gejala dari gangguan kecemasan yang dialami oleh atlet yang akan bertanding.

Gejala pada gangguan cemas meliputi gejala somatik seperti nafas pendek, denyut jantung meningkat, insomnia, mual, gemetaran, pusing. Gejala fisik yang muncul seperti nyeri kepala, berkeringat, kekakuan pada dada, dan jantung berdebar sangat kencang serta takberaturan. Manifestasi perifer dari kecemasan pada atlet ditandai dengan adanya diare, pusing, keringat berlebihan, hiper refleksia, hipertensi, midriasis pupil, gelisah, pingsan, takikardi, rasa gatal pada anggota gerak, tremor, frekuensi urin. Gejala yang terdapat pada setiap individu atlet saat merasa cemas ditemukan bervariasi serta berbeda beda (Akbar et al., 2022)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan gejala kecemasan saat bertanding pada atlet mencakup reaksi fisik dan psikologis yang muncul sebelum, selama, atau setelah kompetisi. Ini dapat termasuk peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, gemetar, pikiran negatif, sulit

berkonsentrasi, serta perasaan takut atau gugup yang berlebihan. Kecemasan bertanding dapat memengaruhi performa atlet dan mengganggu fokus mereka.

5. Dampak Kecemasan Bertanding

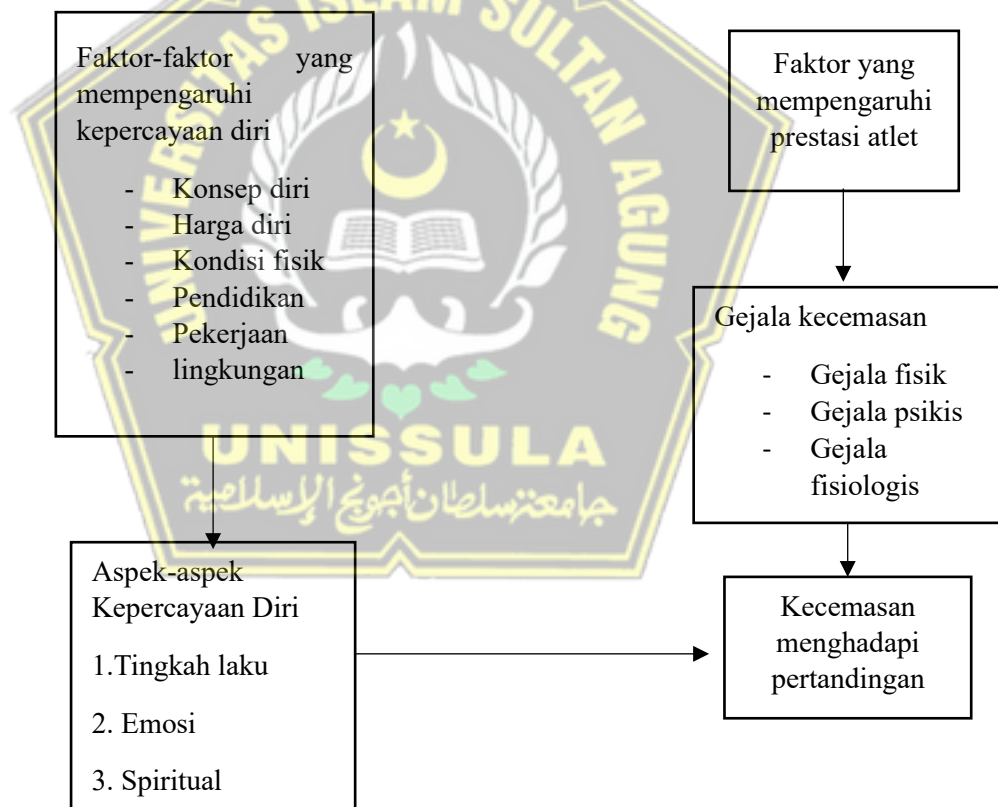
Kecemasan bertanding dapat memiliki dampak negatif pada performa atlet. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu fokus, koordinasi, dan keterampilan motorik, sehingga memengaruhi kemampuan atlet dalam pertandingan. Selain itu, kecemasan juga dapat memicu reaksi fisik seperti peningkatan detak jantung, napas cepat, dan ketegangan otot, yang dapat mempengaruhi kinerja atlet secara keseluruhan. Penting bagi atlet untuk mengelola kecemasan mereka melalui teknik-teknik relaksasi dan latihan mental guna mempertahankan performa terbaik mereka. Seorang individu yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang.

Menurut Rhamadian (2022) Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat mempengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet. Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot,

kelentukan, dan koordinasi. Dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilanpun akan terpengaruh (tentunya lebih buruk).

C. Kerangka Teori

Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa variabel kecemasan (Y) berpengaruh terhadap kepercayaan diri (X)



Gambar 2.1. Kerangka Teori

D. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atletik di Jawa Tengah.

Ha: adanya keterkaitan hubungan antara rasa percaya diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atletik di Jawa Tengah.

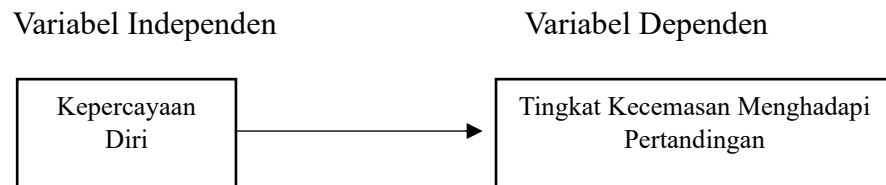
Ho: Tidak ada keterkaitan hubungan antara rasa percaya diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atletik di Jawa Tengah.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

Keterangan:

-  : Area yang diteliti
-  : Ada hubungan

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel Independen disebut juga dengan variabel bebas yaitu variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen. Maka dari penelitian ini variabel independennya yaitu Kepercayaan Diri (Purwanto, 2019).

2. Variabel Dependen

Variabel Dependen yaitu merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Maka dari penelitian ini variabel dependennya yaitu Kecemasan (Purwanto, 2019).

C. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasi. Arikunto Suharsimi (2013) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik.

Peneliti menggunakan sebuah pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan bentuk kuantitatif, dimana saat proses pengambilan hasil ukur variabel dilakukan dalam waktu yang bersamaan yang artinya subjek diobservasi satu kali saja pada saat pemeriksaan atau pengkajian data. Dalam penelitian ini dapat diketahui hubungan antara rasa percaya diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan Atletik di Jawa Tengah.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2015) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini berjumlah 109 Atletik yang bertanding di Jawa Tengah.

2. Sampel

Sampel merupakan beberapa dari jumlah karakteristik yang melekat pada suatu populasi (Sugiyono, 2015). Teknik pengambilan sampel pada

penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan sampel yang berjumlah 109 atlet yang mengikuti kejuaraan atletik Bahurekso Cup Tahun 2024 di Jawa Tengah.

3. Kriteria penelitian

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi ialah kriteria yang menentukan subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi kriteria sampel (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

- 1) Seorang atlet yang bertanding di kejuaraan Bahurekso Cup Tahun 2024 di Jawa Tengah
- 2) Atlet yang berusia 17 tahun

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang belum memenuhi syarat sebagai penelitian dengan kriteria sebagai sampel untuk penelitian (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah :

- 1) Atlet yang usianya kurang dari 17 tahun.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kendal Jawa Tengah

2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14-18 Oktober 2024

F. Definisi Operasional

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Instrument	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Kepercayaan Diri	keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan.	Kuesioner menggunakan skala Likert dengan 36 pertanyaan tentang kepercayaan diri Positif • Sangat setuju: 4 • Setuju: 3 • Tidak setuju: 2 • Sangat tidak setuju: 1 Negatif • Sangat setuju: 1 • Setuju: 2 • Tidak setuju: 3 • Sangat tidak setuju: 4	Kepercayaan Diri tinggi: 72-144 Kepercayaan Diri rendah: 1-71	Ordinal
2	Kecemasan	Reaksi emosional negatif yang tidak menyenangkan pada atlet berupa rasa takut, khawatir, gelisah, cemas terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan.	Kuesioner menggunakan skala Likert dengan menggunakan kuesioner kecemasan bertanding 31 pertanyaan tentang kecemasan Positif • Sangat setuju: 4 • Setuju: 3	Kecemasan tinggi: 62-124 Kecemasan rendah: 1-61	Ordinal

-
- Tidak setuju: 2
 - Sangat tidak setuju: 1
- Negatif
- Sangat setuju: 1
 - Setuju: 2
 - Tidak setuju: 3
 - Sangat tidak setuju: 4
-

G. Instrumen atau Alat pengumpulan Data

1. Instrumen Data

Instrumen ialah suatu alat pengukur yang peneliti gunakan pada proses pengumpulan data, supaya proses pengumpulan data semakin lebih sistematis dan memudahkan peneliti. Penyusunan instrumen harus memperhatikan variabel penelitian, definisi operasional beserta skala ukurnya (Sugiyono, 2015). Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner tentang percaya diri dan kuisisioner kecemasan sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Adapun nilai untuk masing masing

pertanyaan *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif) yaitu

Tabel 3. 2. Nilai Pertanyaan

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Srtuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Setuju (STS)	Tidak
<i>favourable</i>	4	3	2	1	
<i>unfavourable</i>	1	2	3	4	

a. Instrumen Kepercayaan Diri

Instrumen dadopsi dari penelitian Edvin Nur Kharisma (2023) dengan penelitian berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Klub Lemkari Ngawi Gemilang”. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut.

Tabel 3.3. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Kepercayaan Diri	Tingkah Laku	Keyakinan diri	1,2,3	4,5,6
		Sikap penerimaan	7,8	9,10,11
		Optimis	12,13,14	15,16,17
	Emosi	Penilaian diri	18,19	20,21
		Ekspresi emosi	22	23
		Sikap positif	24,25,26	27,28
	Spiritual	Yakin pada takdir tuhan	29,30,31	32
		Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	33,34	35,36
Jumlah			36	

b. Instrumen Kecemasan

Instrumen dadopsi dari penelitian Edvin Nur Kharisma (2023) dengan penelitian berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Klub Lemkari Ngawi Gemilang”. Kisi-kisi instrumen Kecemasan sebagai berikut.

Tabel 3.4. Kisi-kisi instrumen Kecemasan

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Psikologis	Tegang	1	2,3
		Bingung	4	5,6
		Khawatir	7,8,9,10	11,12
		Susah Konsentrasi	13,14	15
		Perasaan Tidak menentu	16,17	18
	Fisiologis	Susah tidur	19,20	21
		Jantung berdebar	22	23,24
		Keringat berlebih	25,26,27	
		Gemetar	28	29
		Mual	30,31	
	Jumlah		36	

2. Uji validitas dan Uji Reabilitas

a. Uji Validitas

Uji ini adalah survei yang berguna agar dapat melihat ketepatan alat pengukur dan ketepatan dalam melakukan fungsinya sampai batas tertentu apabila pertanyaan atau uraian dalam angket berguna bagi objek yang akan diukur tes. Validitas berarti rentang di mana instrumen dapat dipakai untuk mengukur apa yang di ukur (Sugiyono, 2015). Menurut hasil penelitian sebelumnya yaitu edvin nur kharisma menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang

dikenal dengan rumus korelasi Product Moment. Nilai r hitung yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment ($df = n-2$) pada taraf signifikansi 0,05. Jika r hitung $> r$ tabel maka item tersebut dinyatakan valid.

b. Uji Reabilitas

Azwar (2019), menyatakan gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu proses pengukuran dapat dipercaya karena memiliki kesahihan hasil ukur. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sahih saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019). Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00.

H. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses memperoleh data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data (Sugiyono, 2015). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu:

1. Mencari data atlet atletik di Jawa Tengah.
2. Menyebarkan angket kepada responden melalui google form.
3. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.

4. Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

I. Rencana Analisis Data

1. Pengolahan data

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, maka dilakukan langkah-langkah pengolahan data sebagai berikut :

a. *Editing*

Memeriksa data yang sudah terkumpul, memeriksa kelengkapan isian dan kesalahan, dan melengkapi isian kuisioner yang tidak lengkap.

b. *Cleaning*

Dalam tahap ini peneliti mengkoreksi data untuk melihat kelengkapan dan keberanian pengisian kuisioner data. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keperawatan.

c. *Coding*

Mengklasifikasi data dengan ditandainya setiap jawaban yakni kode atau koding berupa kuisioner, kemudian memasukkan didalam lembar tabel kerja untuk memudahkan membaca juga memasukan data

d. *Entry data*

Menginput data yang sudah di hitung kedalam sistem komputer. Lalu mengolah data menjadi tabel, distribusi frekuensi dan silang.

e. *Cleaning* (pembersihan data)

Cleaning data merupakan proses pengecekan kembali data yang telah dimasukkan untuk menentukan kesalahan. Dengan cara melakukan daftar variabel yang kemungkinan adanya kesalahan pengkodean.

2. Analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat berbasis komputer melalui program SPSS versi 25 for Windows. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

a. Analisis univariat

Analisis ini bertujuan guna menggambarkan karakteristik tiap variabel penelitian. Secara umum pada analisis ini harus memberikan hasil data distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2017). Seperti pada data numerik usia digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. Data kategori seperti jenis kelamin menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase. Pada analisis data univariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara rasa percaya diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan Atletik di Jawa Tengah.

b. Analisis bivariat

Analisis ini merupakan analisa data yang berguna untuk menguji dua variabel yang juga berkorelasi (Notoatmodjo, 2017).

Analisa bivariat digunakan agar dapat melihat ada atau tidak adanya korelasi diantara variabel bebas dan terikat. Karena skala pengukuran kedua variabel dalam penelitian ordinal, maka analisis korelasi yang digunakan adalah analisis korelasi *chi square*. Dikarenakan penelitian bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan antara masing-masing variabel dengan menggunakan uji korelasi. Jika didapatkan hasil uji statistik signifikan yaitu 0.05 maka data tersebut menunjukkan adanya korelasi pada variabel. Analisis ini dilakukan kepada dua variabel yang dicurigai berkorelasi yaitu percaya diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

J. Etika Penelitian

Masalah etika peneliti berhubungan dengan subjek manusia dimana harus memperhatikan dan memahami hak asasi manusia. (Ariyantini et al., 2017). Beberapa hal yang harus diperhatikan pada penelitian ini ialah:

1. *Informed Consent (lembar persetujuan)*

Persetujuan antara peneliti dan responden, yang ditandai adanya lembar persetujuan yang ditandatangani oleh responden sebagai bukti bahwa responden telah setuju untuk terlibat dalam penelitian. Pemberian lembar persetujuan ini sebelum diadakannya penelitian ini dan sebelum responden belum memahami tujuan dan maksud penelitian ini. Namun jika responden tidak bersedia, maka tidak bersifat memaksa penelitian ini.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Pada kajian ini untuk melindungi privasi responden tidak perlu mencantumkan nama lengkap saat mengisikan kuesioner serta hanya mencantumkan inisial huruf depan saja. Maka dari itu peneliti hanya memuatkan inisial nya saja.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Memberi jaminan sebuah kerahasiaan dari hasil penelitian dan juga data responden tidak akan disebar.

4. *Beneficience* (Manfaat)

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan dampak positif kepada responden dan mengurangi dampak negatif kepada responden.

5. *Nonmaleficience* (Keamanan)

Penelitian ini nantinya hanya menggunakan sebuah alat dengan cara pengisian lembar kuesioner dan lembar observasi tanpa adanya percobaan yang memberi bahaya.

6. *Veracity* (Kejujuran)

Pada kajian ini, peneliti memberikan informasi jujur terkait pengisian kuesioner dan manfaat dari penelitian. Peneliti akan menjelaskan mengenai informasi peneliti yang akan dilakukan, karena penelitian ini menyangkut diri responden.

7. *Justice* (Keadilan)

Peneliti memberi perlakuan sama kepada semua responden tanpa membanding-bandingkan siapapun.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Kendal. Sampel penelitian ini sebanyak 109 atlet yang mengikuti kejuaraan BAHUREKSO CUP yang berusia 17 tahun saat mengikuti perlombaan tersebut. Jumlah sampel diambil secara *total sampling* dikarenakan peserta yang berusia 17 tahun berjumlah 109 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14-18 Oktober 2024. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan atletik di Jawa Tengah.

B. Analisis Univariat

1. Jenis Kelamin

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis	Laki-Laki	69	63,3
Kelamin	Perempuan	40	36,7
Total		109	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil responden mayoritas adalah responden laki-laki yaitu 69 (63,3%) responden dan perempuan sebanyak 40 (36,7%) responden.

2. Pengalaman Bertanding

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengalaman Bertanding

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Pengalaman Bertanding	2	30	27,5
	3	43	39,4
	4	8	7,3
	5	9	8,3
	6	9	8,3
	7	10	9,2
Total		109	100

Berdasarkan table diatas didapatkan hasil responden yang mempunyai pengalaman bertanding 2 kali sebanyak 30(27,5%) responden, untuk pengalaman bertanding 3 kali sebanyak 43(39,4%) responden, sedangkan untuk 4 kali pengalaman bertanding sebanyak 8 (7,3%) responden, untuk pengalaman bertanding 5 kali sebanyak 9 (8,3%) responden, untuk pengalaman bertanding 6 kali sebanyak 9 (8,3%) responden, sedangkan untuk atlet dengan pengalaman bertanding 7 kali sebanyak 10 (9,2%) responden.

3. Kepercayaan Diri

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Kepercayaan diri	Rendah	72	66,1
	Tinggi	37	33,9
Total		109	100

Berdasarkan table diatas didapatkan hasil responden yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah berjumlah 72(66,1%) responden sedangkan yang mempunyai kepercayaan diri tinggi berjumlah 37(33,9) responden.

4. Tingkat Kecemasan

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Tingkat Kecemasan	Rendah	37	33,9
	Tinggi	72	66,1
Total		109	100

Berdasarkan table diatas didapatkan hasil responden yang mempunyai kecemasan yang tinggi berjumlah 72(66,1%) responden sedangkan yang mempunyai kepercayaan diri tinggi berjumlah 37(33,9%) responden.

C. Analisis Bivariat

Tabel 4.5. Analisis Bivariat

Kepercayaan diri	Tingkat kecemasan				Total		<i>P value</i>
	Rendah		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	0	0	72	66,1	72	66,1	0,000
Tinggi	37	33,9	0	0	37	33,9	
Jumlah	37	33,9	72	66,1	109	100	

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil atlet yang mengalami kepercayaan diri tinggi berjumlah 37 responden dan yang mempunyai kepercayaan diri rendah berjumlah 72 orang, serta didapatkan responden yang mengalami tingkat kecemasan tinggi berjumlah 72 responden dan untuk yang mengalami kecemasan rendah berjumlah 37 responden. Serta didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang bermakna bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada atlet saat menghadapi pertandingan.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar bab

Bab ini menyajikan pembahasan berdasarkan data yang telah didapatkan dari penelitian pada tanggal 14 Desember 2024 sampai 18 Oktober 2024 pada kejuaraan Bahurekso Cup 2024 di Kabupaten Kendal Provinsi Jawa Tengah. Pembahasan terdiri atas interpretasi dan hasil diskusi, keterbatasan penelitian, dan implikasi penelitian untuk keperawatan.

B. Interpretasi dan diskusi hasil

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil olah data didapatkan hasil responden mayoritas adalah responden laki-laki yaitu 69 responden dan perempuan sebanyak 40 responden. Alasan kenapa lebih banyak atlet berjenis kelamin laki-laki dikarenakan faktor kekuatan fisik laki-laki lebih kuat dibandingkan perempuan sesuai dengan pendapat Padang(2024) mengatakan bahwa sekarang ini yang banyak berminat dalam bermain olahraga saat ini yaitu laki-laki dikarenakan fisik laki-laki lebih kuat dan cocok untuk melakukan aktivitas olahraga.

Menurut Nuarti (2019) laki-laki umumnya memiliki kapasitas oksigen maksimal yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini berarti laki-laki dapat mengonsumsi oksigen dalam jumlah lebih besar selama aktivitas fisik intens, yang berkontribusi pada peningkatan daya

tahan dan kekuatan yang menunjang atlet untuk menampilkan performa maksimalnya. Perbedaan kekuatan fisik antara laki-laki dan perempuan disebabkan oleh beberapa faktor biologis dan hormonal. Laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar, dipengaruhi oleh kadar hormon testosteron yang lebih tinggi, yang mendukung pembentukan otot (Kadek Intan Murti Dewi et al., 2020)

Mayoritas responden dalam penelitian adalah laki-laki, yang berjumlah 69 orang, dibandingkan perempuan sebanyak 40 orang. Hal ini mencerminkan minat yang lebih besar dari laki-laki dalam olahraga, yang didukung oleh faktor kekuatan fisik. Laki-laki umumnya memiliki kekuatan fisik lebih besar dibandingkan perempuan, didukung oleh kapasitas oksigen maksimal yang lebih tinggi dan massa otot yang lebih besar. Faktor biologis dan hormonal, seperti kadar testosteron yang lebih tinggi pada laki-laki, berperan penting dalam mendukung daya tahan, kekuatan, dan performa maksimal atlet laki-laki dalam berbagai aktivitas olahraga.

2. Pengalaman Bertanding

Berdasarkan hasil dari penelitian responden yang mempunyai pengalaman bertanding 2 kali sebanyak 30 responden, untuk pengalaman bertanding 3 kali sebanyak 43 responden, sedangkan untuk 4 kali pengalaman bertanding sebanyak 8 responden, untuk pengalaman bertanding 5 kali sebanyak 9 responden, untuk pengalaman bertanding 6 kali sebanyak 9 responden, sedangkan untuk atlet dengan pengalaman

bertanding 7 kali sebanyak 10 responden. Pengalaman bertanding memainkan peran krusial dalam pengembangan dan peningkatan performa atlet. Ayyub Mas'ud (2022) berpendapat pengalaman dalam kompetisi membantu atlet mengembangkan ketangguhan mental, yang esensial untuk menghadapi tekanan dan tantangan selama pertandingan. Atlet dengan pengalaman lebih banyak cenderung memiliki ketangguhan mental yang lebih baik, yang membantu mereka mengelola kecemasan selama pertandingan.

Pengalaman dalam kompetisi membantu atlet mengembangkan ketangguhan mental, yang esensial untuk menghadapi tekanan dan tantangan selama pertandingan. Atlet dengan pengalaman lebih banyak cenderung memiliki ketangguhan mental yang lebih baik, yang membantu mereka mengelola kecemasan selama pertandingan (Mukhtarsyaf et al., 2022). Galih Dwi Pradipta (2021) berpendapat Atlet dengan pengalaman bertanding yang lebih banyak cenderung memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang lebih rendah. Pengalaman ini membantu mereka dalam mengelola tekanan dan stres yang muncul selama kompetisi, sehingga dapat tampil optimal.

3. Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan responden yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah berjumlah 72(66,1%) responden sedangkan yang mempunyai kepercayaan diri tinggi berjumlah 37(33,9%) responden. Nisa & Jannah (2021) mendefinisikan kepercayaan diri adalah

sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri sangat penting untuk atlet agar bisa memaksimalkan kemampuannya. Kepercayaan diri membantu atlet menghadapi tekanan selama kompetisi. Atlet yang percaya diri mampu mengontrol diri, tetap tenang, dan fokus, sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat di bawah tekanan (Nisa & Jannah, 2021)

Ravsamjani (2021) menyatakan kepercayaan diri berhubungan erat dengan motif berprestasi. Atlet yang percaya diri memiliki keyakinan untuk mencapai prestasi tertentu, yang mendorong mereka untuk berlatih lebih keras dan berkompetisi dengan semangat tinggi. Terdapat hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan peak performance. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih mampu mencapai performa puncak dibandingkan dengan mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah (Muhammad Naufal Mifta Al Ghifari, 2024).

Berdasarkan data dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah faktor penting yang memengaruhi performa atlet secara signifikan. Kepercayaan diri juga memiliki kaitan erat dengan motivasi berprestasi. Atlet yang percaya diri lebih terdorong untuk berlatih lebih keras dan berkompetisi dengan semangat tinggi, sehingga mampu mencapai performa puncak.

4. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan responden yang mempunyai kecemasan yang tinggi berjumlah 72(66,1%) responden sedangkan yang mempunyai kepercayaan diri tinggi berjumlah 37(33,9%) responden. Akbar (2022) menjelaskan kecemasan ialah keadaan pada saat manusia merasa gelisah, khawatir, tegang, keraguan, rasa tidak aman, dan rasa takut dari keadaan yang dianggap individu manusia sebagai ancaman yang tidak diketahui darimana datangnya.

Kecemasan berdampak buruk bagi atlet karena memengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, fisik, dan pengambilan keputusan, yang semuanya berkontribusi pada penurunan performa. Pada penelitian Rhamadian (2022) mengungkap bahwa kecemasan dapat menyebabkan perasaan gelisah dan takut, yang berdampak negatif pada performa atlet sebelum dan selama pertandingan. Kesiapan fisik, teknik, taktik, dan psikologis diperlukan untuk mencapai prestasi maksimal, namun kecemasan dapat menghambat pencapaian tersebut. Kecemasan memiliki pengaruh terbesar pada gerak motorik atlet. Tubuh yang gemetar dan kekakuan otot akibat kecemasan dapat membatasi gerakan, sehingga penampilan atlet tidak maksimal. Kecemasan dapat menyebabkan kesalahan dalam teknik gerakan, yang berdampak negatif pada hasil performa (Nurdiansyah, 2021).

Atlet yang merasa cemas sering kali kehilangan keyakinan pada kemampuan mereka. Penurunan kepercayaan diri ini dapat membuat

mereka ragu-ragu dalam mengambil keputusan, yang berdampak negatif pada performa (Nisa & Jannah, 2021). Virginia (2020) menyatakan kecemasan dapat berdampak negatif bagi atlet dengan mengganggu performa mereka dalam kompetisi. Kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan gangguan fisik seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebih, dan kesulitan berkonsentrasi, yang semuanya berkontribusi pada penurunan kemampuan teknis. Kecemasan pada atlet dapat menyebabkan berbagai dampak negatif yang signifikan terhadap performa mereka. Gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebihan, dan kesulitan berkonsentrasi sering muncul, yang dapat mengganggu kemampuan teknis saat bertanding (Ardiansyah, 2021)

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan dampak negatif kecemasan terhadap performa atlet dalam berbagai aspek. Kecemasan dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, dan memengaruhi kondisi fisik, yang semuanya berkontribusi pada penurunan performa saat pertandingan. Penelitian menunjukkan bahwa perasaan gelisah dan takut yang muncul akibat kecemasan dapat membatasi kemampuan atlet untuk bergerak dengan optimal, menyebabkan kesalahan dalam teknik, dan mengganggu pengambilan keputusan. Secara fisik, kecemasan dapat memicu gejala seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebihan, dan kekakuan otot, yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk berfokus dan beraksi secara efektif dalam kompetisi. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa atlet yang mengalami

kecemasan tinggi cenderung kehilangan keyakinan diri, yang selanjutnya menyebabkan keraguan dalam pengambilan keputusan. Secara keseluruhan, kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan atlet untuk mencapai performa maksimal, dan pengelolaan kecemasan menjadi kunci untuk meningkatkan hasil dalam kompetisi. Kesiapan dalam aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologi harus diperhatikan untuk meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecemasan.

5. Hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang bermakna bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada atlet saat menghadapi pertandingan. Lauster (dalam Setiyawan & Setianingsih, 2023) menjelaskan kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Nisa & Jannah (2021) mendefinisikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Dari hasil penelitian Agus dan Fahrizqi (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi konsep

diri, harga diri, dan kondisi fisik. Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan.

Ayyub Mas'ud (2022) berpendapat pengalaman dalam kompetisi membantu atlet mengembangkan ketangguhan mental, yang esensial untuk menghadapi tekanan dan tantangan selama pertandingan. Atlet dengan pengalaman lebih banyak cenderung memiliki ketangguhan mental yang lebih baik, yang membantu mereka mengelola kecemasan selama pertandingan. Galih Dwi Pradipta(2021) berpendapat Atlet dengan pengalaman bertanding yang lebih banyak cenderung memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang lebih rendah. Pengalaman ini membantu mereka dalam mengelola tekanan dan stres yang muncul selama kompetisi, sehingga dapat tampil optimal.

Menurut Matthew Zico (2020) Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis atau bentuk emosi individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam di masa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kepercayaan diri yang tinggi dapat mengurangi kecemasan atlet karena memberikan rasa yakin terhadap kemampuan diri. Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan dan depresi. Orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa (Nurul Hasanah, 2022).

Khusniah (2020) berpendapat meningkatkan rasa percaya diri atlet mutlak diperlukan. Dengan rasa percaya diri tinggi serta kecemasan yang rendah atlet mampu mengendalikan pikiran, mengurangi kecemasan, dan fokus bertanding. Sedangkan jika rasa percaya diri atlet rendah dan kecemasannya tinggi dapat menghambat kemampuan atlet untuk tampil secara optimal. Mereka mungkin ragu-ragu dalam pengambilan keputusan dan mereka tidak dapat memanfaatkan potensi fisik mereka secara maksimal sehingga mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan keterampilan teknis mereka (Permana 2022). Gunarsa (dalam Warjito, 2020) menjelaskan bahwa kecemasan bisa mempengaruhi performa atlet yakni fisik (seperti mudah berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, otot merasa kaku, serta pernapasan tidak teratur) dan psikologis (contohnya seringkali gelisah, mudah emosi, dan konsentrasinya terganggu). Menurut Hartanti (2004 dalam Alifi & Widodo, 2022) banyak aspek yang terlibat dalam menghadapi situasi cemas pada saat akan bertanding, antara lain keluhan somatik, ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak bisa atau tidak mampu, kehilangan kontrol diri, dan kesalahan.

Kesimpulan dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan memiliki hubungan yang erat. Kepercayaan diri yang tinggi dapat mengurangi kecemasan, memungkinkan atlet untuk lebih fokus dan mengendalikan pikiran mereka saat bertanding. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat meningkatkan kecemasan, yang berdampak negatif pada performa atlet.

Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis atlet, sehingga penting untuk meningkatkan kepercayaan diri agar atlet dapat tampil optimal dalam kompetisi.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Pengambilan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada kuesioner yang disebar melalui link, sehingga memungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian.
2. Saat pengambilan data peneliti tidak dapat memantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

D. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan untuk peningkatan dalam bidang keperawatan, yaitu :

1. Tenaga Kesehatan (Perawat)

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan para pembaca khususnya pada bidang keperawatan jiwa untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan.

2. Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan dokumen untuk meningkatkan wawasan bagi mahasiswa keperawatan terkait hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik respon pada penelitian ini adalah atlet yang berumur 17 tahun dan mengikuti kejuaraan bahurekso cup 2024
2. Responden penelitian sebagian besar mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.
3. Dari hasil uji *chi square* dengan didapatkannya hasil *p value* 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan atletik

B. Saran

1. Bagi Atlet

Disarankan atlet dapat meningkatkan dan menjaga kepercayaan diri agar kecemasan menghadapi bertanding semakin menurun. Serta diharapkan atlet untuk terus menekan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, karena kecemasan dapat mempengaruhi atlet dalam mengoptimalkan kemampuannya dalam bertanding. Sebaliknya atlet harus tetap menjaga dan meningkatkan kepercayaan dirinya dalam bertanding.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet

atletik, maka penelitian ini dapat dijadikan referensi. Tetapi penelitian masih hanya sebatas mengenai kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri. *Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati*, 19(September), 164–174.
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996/37008>
- Alkhofiyah, M. S. (2021). Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidance). *Al Ghazali*, 4(1), 30–45. https://doi.org/10.52484/al_ghazali.v4i1.197
- Ardiansyah, B. (2021). DAMPAK KECEMASAN PADA ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING Bobby Ardiansyah Ikip Budi Utomo Malang. *Phederal: Physical Education, Health and Recreation*.
- Arikunto Suharsimi. (2019). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (p. 172). <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Ayyub Mas'ud, M., Zainuddin, K., Firdaus, F., Psikologi, J., & Psikologi, F. (2022). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar The Effect of Mental toughness on Peak performance in Soccer Athletes at Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 171–177.
- Elmitia, H. D., & Wedawati, M. T. (2020). Analisa Kecemasan (Anxiety) Tokoh Ziyu Dalam Film Shadow (Ying ; 影) Karya Zhang Yimou (ANALISA KECEMASAN SIGMUND FREUD). *Ejournal Unesa*, 3(2).
- Galih Dwi Pradipta. S.Pd, M. O. (UNIVERSITAS P. S. A. (2021). KECEMASAN MEMPENGARUHI PERFORMA ATLET DALAM BERTANDING. *Combustion Science and Technology*, 21(5–6), 1–49. <https://doi.org/10.1080/00102208008946937>
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155569>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri

- Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Kadek Intan Murti Dewi, Widiastuti, I. A. E., & Wedayani, A. A. N. (2020). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kekuatan Otot Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Unram Medical Journal*, 9(1), 63–72. <https://doi.org/10.29303/jku.v9i1.403>
- Karauwan, Matthew Zico., 2020. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- KHUSNIYAH, F. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (KRPg)*. 1–92. <http://eprints.umg.ac.id/id/eprint/3533>
- Muhammad Naufal Mifta Al Ghifari. (2024). 33337-Article Text-109667-1-10-20240818. 7, 12036–12046.
- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70–76.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nuarti, N., Huldani, & Asnawati. (2019). Perbandingan Kapasitas Oksigen Maksimal Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Calon Jemaah Haji. *Homeostasis*, 2(1), 125–130.
- Nurdiansyah. (2021). Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1–8. <http://olimpiade.kompas.com/read/xml/2012>
- Nurul Hasanah. (2022). *SPORT HYPNOSIS: EGO STATE DALAM MEREDUKSI ANXIETY ATLET TAE KWON DO (Studi Kasus pada Atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga)*. 2(9), 3039–3046.
- Padang, K. (2024). *FEMALE PARTICIPANTS IN BADMINTON*. 2(6), 12–18.
- Permana, D. A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 4. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6041>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Ravsamjani, F. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Motif Berprestasi pada Atlet Sumatera Utara di PON XIX Jawa Barat Tahun 2016. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i1.12656>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31.

<https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>

- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1–7.
- Setiawan, R. B., & Setianingsih, E. S. (2023). *Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dengan Aktualisasi Diri Siswa SMK YATPI Godong*. 1(4).
- Sin, T. H. (2019). Tjung Hauw Sin adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK ± UNP) 61. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Sitorus, M. W. (2023). Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan Di Madrasah Ibtidaiyah Al -Afkari. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 1(1), 32–37. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i1.4>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Sugiyono - 2015.pdf* (p. 346).
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2), 452–461. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>
- Virginia, P. E., Wilson, & Fathoni, I. (2020). Pengaruh kecemasan terhadap performa atlet renang profesional jawa barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206–212.
- Warjito, N. (2020). *HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP PRESTASI MEMANAH JARAK 40 METER PADA ATLET PANAHAHAN SMA KOTA SURABAYA* Nurrohmah Warjito Pudjijuniarto. 85–92.
- Wohon, A. M. & E. A. (2019). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET FUTSAL UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG Avionita Miranda Wohon, Annastasia Ediat. *Jurnal Empati*, 8(2), 64–70.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Virginia, P. E., Wilson, & Fathoni, I. (2020). Pengaruh kecemasan terhadap performa atlet renang profesional jawa barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206–212.
- Muhammad Naufal Mifta Al Ghifari. (2024). 33337-Article Text-109667-1-10-20240818. 7, 12036–12046.

- Ravsamjani, F. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Motif Berprestasi pada Atlet Sumatera Utara di PON XIX Jawa Barat Tahun 2016. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(1), 1–10.
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i1.12656>
- Warjito, N. (2020). HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP PRESTASI MEMANAH JARAK 40 METER PADA ATLET PANAHAHAN SMA KOTA SURABAYA Nurrohmat Warjito Pudjijuniarto. 85–92.
- Ardiansyah, B. (2021). DAMPAK KECEMASAN PADA ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING Bobby Ardiansyah Ikip Budi Utomo Malang. *Phederal: Physical Education, Health and Recreation*.
- Nurdiansyah. (2021). Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1–8. <http://olimpiade.kompas.com/read/xml/2012>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31.
<https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Padang, K. (2024). FEMALE PARTICIPANTS IN BADMINTON. 2(6), 12–18.

