

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO KOTA SERANG**

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi sebagai syarat
Guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Psikologi



Diajukan Oleh:
Dhea Anggraeni Putri
1807016118

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dhea Anggraeni Putri

NIM : 1807016118

Program Studi : Psikologi

“Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kota Serang”

Secara keseluruhan merupakan hasil penelitian atau karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis pada bagaian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 20 April 2025



Dhea Anggraeni Putri

NIM. 1807016118

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO KOTA
SERANG

Nama : Dhea Anggraeni Putri
NIM : 1807016118
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Hj./Siti Hikmah, S.Pd, M.Si
NIP: 19750205 200604 2003

Semarang, 10 April 2025
Yang bersangkutan

Dhea Anggraeni Putri
NIM. 1807016118

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO KOTA
SERANG

Nama : Dhea Anggraeni Putri
NIM : 1807016118
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog
NIP: 19851202 201903 2010

Semarang, 27 Maret 2025
Yang bersangkutan

Dhea Anggraeni Putri
NIM. 1807016118

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO KOTA
SERANG
Nama : Dhea Anggraeni Putri
NIM : 1807016118
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 28 April 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D
NIP. 197806112008012016



Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Penguji III

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A
NIP. 199201012019032036

Penguji IV

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, ridha, dan pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW yang kami nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah kelak.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kota Serang” ini disusun untuk memenuhi salahsatu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini tentu memiliki kendala dan terdapat kekurangan dalam proses dan penyusunan laporan skripsi, namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan beserta jajarannya.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Hj. Siti Hikmah, S. Pd. M. Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing II sekaligus selaku dosen wali yang telah berkenan untuk mendampingi, membimbing, memberikan motivasi dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen beserta staf Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman kepada penulis.
7. Ketua KONI Kota Serang serta Pelatih Taekwondo di Kota Serang yang telah memberikan

ijin penelitian dan kepada atlet yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.

8. Seluruh pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengakui bahwa penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 20 April 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dhea', with a stylized, cursive script.

Dhea Anggraeni Putri
NIM. 1807016118

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ari Ananto Nugroho dan Ibu Rini Umiyatun serta, kedua orang tua penulis di perantauan Pakde Priyo Sidik Sasongko dan Bude Muji Rahma. Terima kasih untuk doa, dukungan secara finansial maupun moril, dan kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis. Kesabarannya untuk menanti terselesaikannya perkuliahan penulis dengan senantiasa memberikan semangat.
2. Diri saya sendiri yang telah berusaha dan bertahan untuk menghadapi berbagai hal yang terjadi. Terima kasih untuk semua hal yang telah berhasil dilalui sampai hari ini.
3. Adik, Eyang dan seluruh saudara dari Bapak dan Ibu penulis. Terima kasih untuk doa, semangat, dan mengapresiasi pencapaian-pencapaian kecil yang penulis lakukan.
4. Wali dosen penulis yang sangat suportif, Ibu Lucky Ade Sessiani, Mpsi., Psikolog. Terima kasih telah memberikan banyak *insight*, semangat, bimbingan, dan pelajaran hidup yang bermakna bagi penulis selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
5. Seluruh atlet Taekwondo Kota Serang yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ditengah kesibukan latihan.
6. Seluruh teman baik penulis yang telah memberikan dukungan, bantuan dan semangat selama penulis menjalani masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
7. Semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

Semoga seluruh pihak yang ikut berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini selalu dilimpahi kebaikan dan senantiasa dalam perlindungan Allah SWT.

Semarang, 20 April 2025



Dhea Anggraeni Putri
NIM. 1807016118

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

*“There’s a lot of roads ahead of me, even if the world goes the other way.
We’ll never get lost”*

(Seventeen – Together)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	II
PERSETUJUAN PEMBIMBING I	III
PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	IV
LEMBAR PENGESAHAN	V
KATA PENGANTAR	VI
PERSEMBAHAN.....	VIII
MOTTO	IX
DAFTAR GAMBAR.....	XII
DAFTAR TABEL.....	XIII
ABSTRACT.....	XIV
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kecemasan Bertanding.....	10
1. Pengertian Kecemasan Bertanding	10
2. Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding.....	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding	12
4. Kecemasan Bertanding dalam Perspektif Islam.....	14
B. Efikasi Diri	17
1. Pengertian Efikasi Diri.....	17
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri	17
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	19
4. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam	20
C. Motivasi Berprestasi.....	22
1. Pengertian Motivasi Berprestasi	22
2. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi.....	22
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi	24
4. Motivasi Berprestasi dalam Perspektif Islam.....	25

D. Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet 27	
E. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	30
B. Variabel Penelitian	30
C. Definisi Operasional.....	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian	31
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	37
H. Teknik Analisis Data.....	38
I. Hasil Uji Coba Skala Penelitian.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Hasil Uji Asumsi	50
C. Hasil Uji Hipotesis	53
D. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Gambar 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert	33
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecemasan Bertanding.....	34
Tabel 3.3 Blue Print Skala Efikasi Diri.....	34
Tabel 3.4 Blue Print Skala Motivasi Berprestasi.....	36
Tabel 3.5 Kriteria Koefisien Reliabilitas.....	38
Tabel 3.6 Blue Print Skala Kecemasan Bertanding Setelah Uji Coba	41
Tabel 3.7 Hasil Uji Daya Beda Skala Kecemasan Bertanding	41
Tabel 3.8 Blue Print Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba	42
Tabel 3.9 Hasil Uji Daya Beda Skala Efikasi Diri.....	42
Tabel 3.10 Blue Print Skala Motivasi Berprestasi Setelah Uji Coba	43
Tabel 3.11 Hasil Uji Daya Beda Skala Motivasi Berprestasi	44
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Kecemasan Bertanding.....	45
Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Sebelum Seleksi Aitem.....	45
Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Setelah Seleksi Aitem.....	45
Tabel 3.15 Reliabilitas Skala Motivasi Berprestasi Sebelum Seleksi Aitem	46
Tabel 3.16 Reliabilitas Skala Motivasi Berprestasi Setelah Seleksi Aitem	46
Tabel 4.1 Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Bertanding.....	48
Tabel 4.2 Distribusi Variabel Kecemasan Bertanding	48
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri	49
Tabel 4.4 Distribusi Variabel Efikasi Diri.....	49
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel Motivasi Berprestasi.....	50
Tabel 4.6 Distribusi Variabel Motivasi Berprestasi	50
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas	52
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial.....	53
Tabel 4.11 Hasil Persamaan Regresi Linear Berganda	54
Tabel 4.12 Hasil Koefisien Determinasi.....	54

THE EFFECT OF SELF-EFFICACY AND ACHIEVEMENT MOTIVATION ON COMPETITION ANXIETY AMONG TAEKWONDO ATHLETES IN SERANG CITY

Dhea Anggraeni Putri

ABSTRACT

Anxiety in the context of competition is something that can have a negative impact on athletes. It can affect their performance during the competition, even if they have been physically and technically well-trained. Psychological factors, such as self-efficacy and achievement motivation, play a significant role in an athlete's success. This research aims to empirically test the effect of self-efficacy and achievement motivation on competition anxiety among Taekwondo athletes in Serang City with a sample of 100 athletes. This research uses a quantitative approach with a multiple linear regression analysis method. The sampling was conducted using a non-probability sampling techniques with a purposive sampling method. The results of the study indicate that there is a simultaneous influence of self-efficacy and achievement motivation on competition anxiety with a significance value of 0.000 and a contribution of 27.7% and the remaining 72.3% is influenced by other factors or variables not included in this study. Partially, self-efficacy has a negative influence on competition anxiety with a significance value of 0.000, meaning that the higher the self-efficacy, the lower the level of competition anxiety. Achievement motivation also has a negative influence on competition anxiety with a significance value of 0.044, which indicates that the higher the achievement motivation, the lower the level of competition anxiety.

Keyword: self efficacy, achievement motivation, competition anxiety

PENGARUH EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO KOTA SERANG

Dhea Anggraeni Putri

ABSTRAK

Kecemasan dalam konteks pertandingan yang berlebihan merupakan sesuatu yang mampu menimbulkan dampak negatif pada atlet. Hal tersebut dapat berpengaruh pada performa saat pertandingan. Meskipun telah terlatih secara fisik dan teknik. Faktor psikologis, seperti efikasi diri dan motivasi berprestasi memiliki peran besar dalam keberhasilan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo di Kota Serang dengan subjek penelitian 100 atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linier berganda. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh antara efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding dengan nilai signifikansi sebanyak 0,000 serta memiliki sumbangan pengaruh sebanyak 27,7% dan sisanya sebesar 72,3% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Secara parsial efikasi diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan bertanding dengan signifikansi 0,000, artinya semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah tingkat kecemasan bertanding. Motivasi berprestasi juga memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan bertanding dengan nilai signifikansi 0,044, yang menunjukkan makna semakin tinggimotivasi berprestasi maka akan semakin rendah tingkat kecemasan bertanding.

Kata kunci: efikasi diri, motivasi berprestasi, kecemasan bertanding

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang penting bagi setiap individu, dengan tujuan utama menjaga kesehatan tubuh. Dalam Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 menyatakan bahwa “Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara terstruktur guna untuk mendorong dan meningkatkan potensi fisik, mental serta sosial”. Olahraga sendiri selain bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan mental juga menjadi ajang kompetisi untuk dapat meraih prestasi, baik secara individu maupun kelompok. Olahraga juga berperan dalam mengharumkan nama daerah maupun negara di tingkat nasional atau internasional. Di Indonesia, terdapat banyak cabang olahraga yang dapat diikuti atlet untuk mencapai prestasi. Salah satu cabang olahraga yang telah memberikan prestasi bagi Indonesia adalah Taekwondo. Taekwondo adalah olahraga bela diri yang berasal dari Korea, Taekwondo sendiri sudah masuk dan berkembang di Indonesia selama kurang lebih 30 tahun (Suryadi, 2002). Di Kota Serang saat ini sudah terdapat 9 club, dimana seluruh club tersebut akan mewakili Kota Serang di setiap pertandingan kejuaraan Taekwondo. Atlet Taekwondo dari berbagai club tersebut telah meraih banyak prestasi mulai dari tingkat nasional maupun internasional. Diantaranya pada tahun 2024, 5 atlet Taekwondo Kota Serang meraih 4 emas dan 1 perunggu dalam kejuaraan internasional Singapore Waein Cup Taekwondo Open Competition. Selain itu pada tahun 2024, Taekwondo Kota Serang menduduki peringkat ketiga dalam Pekan Olahraga Daerah (POPDA) Banten.

Setiap atlet pada dasarnya ingin meraih prestasi dalam pertandingan yang dihadapinya. Pencapaian maksimal dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh performa atlet saat kompetisi, di mana keberhasilan dalam pertandingan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Adisasmito (2007), 80% keberhasilan dan prestasi atlet selama bertanding dipengaruhi oleh faktor psikologis, sedangkan 20% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kemampuan fisik dan teknik. Faktor psikologis, seperti ketahanan mental yang kuat, berperan penting dalam membantu atlet menghadapi berbagai tantangan dan tekanan, terutama saat bertanding (Hidayat, 2008).

Salah satu masalah yang paling sering dialami atlet pada saat pertandingan ialah kecemasan. Dalam menghadapi pertandingan wajar saja jika seorang atlet menjadi tegang, bimbang, takut dan juga cemas. Perasaan tersebut muncul ketika atlet berada dalam situasi

tertentu, seperti saat berhadapan dengan lawan yang lebih tangguh atau ketika atlet berpikir bahwa timnya kemungkinan akan kalah. Selain itu tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti oleh atlet juga berpengaruh pada kecemasan seorang atlet. Wajar bagi seorang atlet merasa khawatir akan kekalahan saat menghadapi lawan, namun rasa khawatir tersebut dapat membantu meningkatkan kewaspadaan. Atlet menjadi lebih berhati-hati dan lebih siap menghadapi serangan lawan. Namun, jika kekhawatiran tersebut berlebihan, atlet dapat menjadi terlalu hati-hati karena takut membuat kesalahan, ragu dalam mengambil keputusan, dan cenderung pasif serta menunggu.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa kali pelatih mengikutsertakan atlet yang belum siap secara psikologis pada sebuah event kejuaraan. Pelatih menganggap bahwa atlet yang sudah berhasil kenaikan tingkat sabuk harus ikutserta dalam pertandingan supaya memiliki jam terbang yang banyak. Dampak dari kondisi tersebut adalah atlet mengalami kecemasan berlebihan saat akan menghadapi pertandingan. Rasa cemas ini membuat atlet kehilangan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang telah mereka miliki dan latih. Akibatnya, kecemasan tersebut menghalangi atlet untuk tampil maksimal dan mengeluarkan potensi terbaiknya. Selain itu, atlet dengan kondisi cemas berlebih akan kehilangan fokus dan dapat meningkatkan resiko cedera. Cedera yang mungkin saja terjadi seperti memar, lecet pada kulit, robekan kecil pada ligament, cedera pada otot, saraf, tendon, pembuluh darah, bahkan yang paling parah dan akan membuat atlet menjadi trauma yaitu terjadi retakan atau patah tulang. Gejala kecemasan tidak hanya dialami oleh atlet pemula, tetapi juga sering terjadi pada atlet-atlet puslatcab (Pemusatan Latihan Cabang/Kota), puslatda (Pemusatan Latihan Daerah), bahkan hingga atlet nasional. Oleh karena itu, penting bagi para atlet untuk tidak hanya siap secara fisik dan teknik, tetapi juga secara psikologis. Hal ini bertujuan agar mereka dapat mencapai prestasi yang maksimal sesuai dengan target yang diharapkan. Maka, masalah psikologis khususnya kecemasan sebelum dan saat bertanding, harus mendapatkan perhatian lebih dari para pelaku olahraga, terutama pelatih.

Hal ini dapat dibuktikan saat peneliti melakukan wawancara terhadap 10 atlet Taekwondo. Mereka semua mengungkapkan bahwasannya sebelum bertanding sering mengalami kondisi seperti telapak tangan berkeringat, mual-mual, rasa tegang dan gugup. Selain itu, 7 diantaranya mengungkapkan bahwa mereka takut tidak dapat memberikan performa yang maksimal dan takut tidak dapat memenuhi tuntutan dari orang di sekitarnya. Lalu 3 atlet yang lain mengungkapkan mereka tidak percaya diri dengan kemampuan yang selama ini sudah di latih. Kondisi tersebut biasanya muncul karena postur tubuh lawan yang

tidak sebanding, *skill level*, pengalaman bertanding, dan situasi pertandingan. Kondisi tersebut sering muncul pada saat pertandingan yang memiliki *level* tinggi seperti di tingkat nasional, dan juga pada saat pertandingan final. Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet merasa cemas karena kurang memiliki kepercayaan diri ketika menghadapi lawan yang lebih tinggi secara postur maupun prestasi.

Menurut Gunarsa (2008), kecemasan dalam olahraga ditandai dengan munculnya perasaan khawatir tentang hal-hal yang belum terjadi selama pertandingan, seperti kekhawatiran akan penampilan yang buruk, serta tekanan dari luar lapangan, seperti kritik dari pelatih dan teriakan dari penonton. Gunarsa juga menegaskan bahwa prestasi olahraga tidak cukup diukur dari jumlah medali atau uang yang diperoleh, karena peningkatan atau penurunan prestasi atlet lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis. Beberapa gejala psikologis yang sering menyebabkan penurunan prestasi atlet meliputi rasa jenuh, kelelahan, tekanan, stres, kecemasan, ketakutan akan kegagalan, kurangnya motivasi, dan emosi yang tidak terkendali. Faktor psikologis ini memegang peran penting dalam performa atlet untuk mencapai prestasi. Adapun dampak dari kecemasan antara lain adalah gangguan pada fokus dan konsentrasi, perubahan emosi, penurunan rasa percaya diri, munculnya obsesi, serta hilangnya motivasi (Ilsya & Komarudin, 2019). Menurut Cox (2002) kecemasan bertanding merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, dimana emosi negatif meningkat seiring dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Kecemasan yang dialami atlet dapat dilihat melalui beberapa gejala, baik fisik maupun psikis. Secara fisik, gejalanya meliputi perubahan irama pernapasan dan ketegangan otot di dagu, sekitar mata, serta rahang. Sementara gejala psikis yang muncul meliputi perubahan emosi, hilangnya motivasi, munculnya obsesi, dan gangguan konsentrasi (Gunarsa, 2008).

Faktor utama yang memicu kecemasan pada atlet adalah aspek kognitif, yaitu kekhawatiran dan pikiran negatif tentang proses dan hasil pertandingan yang dapat mengancam posisi mereka. Unsur kognitif ini tidak hanya menimbulkan kecemasan, tetapi juga merupakan bagian dalam proses efikasi diri. Menurut Bandura (1997), proses kognitif mempengaruhi tindakan dan perilaku seseorang. Kemampuan individu untuk mengevaluasi diri sendiri mempengaruhi penetapan tujuan, di mana individu menetapkan sasaran perilaku dalam menjalankan suatu tugas, sehingga dapat merencanakan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuannya. Selain itu, proses afektif juga berperan penting dan terjadi secara alami dalam diri seseorang, terutama dalam menentukan respons berbagai pengalaman emosional. Proses afektif ini berfokus pada pengelolaan kecemasan dan perasaan depresif yang dapat

mengganggu pola pikir yang tepat untuk mencapai tujuan. Individu yang yakin mampu mengendalikan ancaman cenderung tidak terganggu pola pikirnya, sedangkan mereka yang kurang percaya diri akan mengalami kecemasan karena ketidakmampuan dalam mengelola ancaman tersebut.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri, termasuk keyakinan akan kompetensi dan kinerjanya dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, serta mengatasi berbagai hambatan. Efikasi diri dalam menghadapi masalah mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami seseorang ketika berhadapan dengan situasi yang mengancam. Individu yang yakin dengan kemampuannya dalam mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola pikir dan akan lebih berani menghadapi tekanan serta ancaman. Bandura menekankan bahwa efikasi diri adalah bagian dari kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dan sulit diprediksi. Keyakinan ini mendukung kemampuan individu dan menjadi dasar untuk menumbuhkan motivasi berprestasi yang kuat serta meningkatkan prestasi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung optimis, percaya diri, dan memiliki pandangan positif, sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah akan tampak pesimis, kurang percaya diri, dan penuh kekhawatiran. Dengan demikian, efikasi diri mempengaruhi kecemasan melalui proses afektif, sehingga ada kemungkinan adanya korelasi antara efikasi diri dan kecemasan (Safitri, 2017). Penelitian oleh Swastiratu dan Izzaty (2021) mendukung hal ini dengan menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan bertanding pada atlet. Hasil penelitian tersebut membuktikan adanya hubungan satu arah antara variabel bebas efikasi diri (X) dan variabel terikat kecemasan bertanding (Y), dimana setiap peningkatan satu satuan dalam variabel efikasi diri akan menyebabkan penurunan pada kecemasan bertanding. Maka dapat dikatakan semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh para atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa efikasi diri dapat menjadi dasar motivasi, kesejahteraan, dan prestasi individu (Hidayat, 2011). Keyakinan individu terhadap kemampuannya sangat mempengaruhi motivasi pribadi. Semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami stres dan kecemasan. Dengan demikian, semakin besar kepercayaan individu terhadap kemampuannya maka semakin kuat pula keinginan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Tingkat efikasi diri seseorang dapat diprediksi dari perilaku dan lingkungannya. Jika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi dan lingkungannya mendukung, mereka lebih mungkin mampu mengatasi

situasi yang dihadapi, dan sebaliknya. Riani dan Rozali (2014) juga menegaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah efikasi diri. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, tidak mudah cemas, dan mampu menghadapi tekanan dengan baik.

Selain itu, faktor lain yang diduga berpengaruh terhadap kecemasan dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi. McClelland (1987) menyatakan bahwa atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung lebih memperhatikan kesalahan yang mereka buat. McClelland juga menyatakan bahwa individu dengan motivasi berprestasi yang kuat cenderung melakukan sesuatu dengan lebih baik dibandingkan individu lain. Mereka cenderung tertarik pada tugas-tugas di mana mereka dapat memegang tanggung jawab penuh atas penyelesaiannya, menerima umpan balik atas hasilnya, dan menghadapi pekerjaan yang berisiko. Fokus mereka adalah bagaimana mencapai kesuksesan dengan baik, bukan mengandalkan keberuntungan. Mereka melakukan ini dengan menetapkan tujuan yang jelas, yaitu tujuan yang tidak terlalu mudah tetapi juga tidak terlalu sulit untuk dicapai.

Penelitian oleh Selviana dan Dwi (2022) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dengan arah negatif antara motivasi berprestasi dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki seorang pemain, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan saat menghadapi pertandingan. Pendapat ini didukung oleh Husdarta (2010), yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi muncul dari kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu, baik untuk mendapatkan pengakuan maupun menghindari celaan dari diri sendiri atau orang lain, yang berkaitan dengan performa dalam situasi yang menuntut standar keunggulan. Oleh karena itu, motivasi berprestasi dapat disimpulkan sebagai dorongan untuk mencapai keunggulan, baik dari faktor internal maupun eksternal. Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan terus berusaha melampaui pencapaian sebelumnya dan bersaing dengan prestasi orang lain.

Kota Serang merupakan salah satu daerah dengan perkembangan yang cukup pesat dalam bidang olahraga bela diri, khususnya Taekwondo. Meskipun demikian, belum ada kajian ilmiah yang secara spesifik menelaah aspek-aspek psikologis seperti efikasi diri, motivasi berprestasi, dan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo di wilayah ini. Berdasarkan fenomena di atas membuat penelitian ini tidak hanya memiliki signifikansi teoretis dalam memperluas pemahaman ilmiah terhadap faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi performa atlet, tetapi juga nilai praktis dalam memberikan kontribusi nyata bagi pembinaan mental atlet Taekwondo di tingkat daerah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang?
2. Apakah terdapat pengaruh motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang?
3. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, berikut tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kegunaan secara teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam bidang psikologi untuk menambah keilmuan. Khususnya terkait dengan psikologi klinis dan psikologi olahraga. Selain itu, diharapkan dapat memperoleh keilmuan dan pengalaman berharga mengenai pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet.

2. Kegunaan secara praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dapat digunakan oleh praktisi dan pelaku olahraga khususnya atlet maupun pelatih mengenai faktor personal yang berhubungan dengan efikasi diri, motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding. Sehingga menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum penulis melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan kecemasan. Penulis telah memeriksa dan menelaah beberapa hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Ada beberapa literatur penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini sehingga dapat dijadikan sebagai panduan dalam penelitian ke depannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Swastiratu dan Izzaty dari Program Studi Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta (2021). Dengan judul “Pengaruh *Self-efficacy* terhadap Kecemasan Bertanding Atlet”. Sampel penelitian ini berjumlah 76 atlet usia 13-26 tahun dengan kriteria yaitu merupakan atlet aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta, melakukan latihan rutin, pernah mengikuti pertandingan olahraga tingkat daerah, provinsi, nasional atau pun internasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dengan kecemasan bertanding atlet. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan bertanding pada atlet. Ini membuktikan adanya hubungan satu arah antara variabel bebas *self efficacy* (X) dan variabel terikat kecemasan bertanding (Y), dimana setiap peningkatan satu satuan dalam *self efficacy* akan menyebabkan penurunan tingkat kecemasan bertanding. Maka dapat dikatakan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh para atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Swastiratu dan Izzaty dengan penelitian yang akan datang adalah jumlah dari variabel dan subjek yang akan diteliti. Subjek dalam penelitian tersebut adalah seluruh atlet aktif yang pernah mengikuti pertandingan di Daerah Istimewa Yogyakarta dari semua cabang olahraga, sedangkan penelitian yang akan datang hanya menggunakan subjek atlet Taekwondo. Peneliti melibatkan atlet Taekwondo yang berada di Kota Serang. Kemudian peneliti tersebut meneliti tentang *self efficacy* dan kecemasan bertanding, sedangkan dalam penelitian yang akan datang peneliti juga mengkaji tentang motivasi berprestasi.

Selanjutnya jurnal penelitian yang ditulis oleh Riyanto dari Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (2021). Dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal”. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet futsal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berstatus sebagai mahasiswa aktif dengan jumlah sebanyak 35 atlet. Jenis metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding pada atlet. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi, maka semakin rendah kecemasan bertanding. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi kecemasan bertanding.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dengan penelitian yang akan datang terdapat pada jumlah variabel dan subjek yang akan diteliti. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu atlet Futsal, sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan subjek atlet Taekwondo yang berada di Kota Serang. Selanjutnya peneliti tersebut meneliti tentang motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding, sedangkan dalam penelitian yang akan datang peneliti juga mengkaji tentang efikasi diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Sedangkan dalam penelitian yang akan datang peneliti menggunakan teknik analisis data regresi linier berganda.

Berikutnya, berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Selviana dan Dwi dari Universitas Persada Indonesia (2022) berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan”. Sampel penelitian ini berjumlah 90 orang pemain. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain SSB Bintang Ragunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri secara parsial berpengaruh dengan arah negatif terhadap kecemasan menghadapi pertandingan, yang berarti semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki pemain maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa motivasi berprestasi secara parsial berpengaruh dengan arah negatif terhadap kecemasan menghadapi pertandingan, sehingga semakin tinggi motivasi berprestasi pemain maka semakin rendah kecemasan yang mereka alami saat bertanding. Di samping itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan motivasi berprestasi secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Dengan kata lain, peningkatan efikasi diri dan motivasi berprestasi dapat membantu pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan mengatasi kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

Perbedaan penelitian yang ditulis oleh Selviana dan Dwi dengan penelitian yang akan datang terdapat pada teknik pengumpulan data yang dilakukan, ruang lingkup subjek dalam penelitian. Subjek dalam penelitian tersebut adalah atlet sepak bola dalam club SSB Bintang Ragunan, sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan subjek atlet Taekwondo

dari berbagai club yang ada di Kota Serang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh Selviana dan Dwi menggunakan teknik jenuh (sensus) karena keterbatasan populasi. Sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan teknik *purposive sampling* karena peneliti menetapkan kriteria khusus untuk menjawab pertanyaan dari tujuan penelitian.

Kemudian, berdasarkan jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya” yang dilakukan oleh **Zahidah dan Naqiyah**. Pada tahun 2020 dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik peserta kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya. Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 190 peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Surabaya. Penelitian yang dilakukan oleh Zahidah dan Naqiyah, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik peserta didik. Ditemukan bahwa efikasi diri dan motivasi berprestasi memiliki kaitan erat dalam mempengaruhi kecemasan akademik, dengan tingkat hubungan yang sedang hingga sangat kuat. Kontribusi efikasi diri dan motivasi berprestasi dalam mempengaruhi kecemasan akademik adalah sebesar 30%, sementara 70% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Zahidah dan Naqiyah dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah subjek yang akan diteliti dan situasi dalam variabel dependen. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Surabaya, sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan subjek atlet Taekwondo yang berada di Kota Serang. Selanjutnya variabel dependen dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang akan datang memiliki kesamaan yaitu menggunakan variabel kecemasan. Namun, keduanya memiliki perbedaan yaitu situasi dalam kecemasan tersebut. Pada penelitian ini variabel dependen yang digunakan yaitu kecemasan dalam situasi akademis (kecemasan akademik). Sedangkan dalam penelitian yang akan datang peneliti menggunakan variabel kecemasan dalam situasi pertandingan (kecemasan bertanding). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi berganda. Sedangkan dalam penelitian yang akan datang peneliti menggunakan teknik analisis data regresi linier berganda.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Bertanding

1. Pengertian Kecemasan Bertanding

Freud (2013) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan, disertai dengan reaksi fisik yang berfungsi sebagai tanda peringatan akan potensi bahaya yang mungkin datang. Menurut Freud, kecemasan berperan sebagai fungsi ego yang memberi peringatan kepada seseorang tentang kemungkinan ancaman, sehingga individu dapat mempersiapkan respons yang sesuai untuk menghadapinya. Greenberger dan Padesky (dalam Ekowarni & Ganari, 2009) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir, gugup atau takut, ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Nevid et al (2009) menggambarkan kecemasan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan peningkatan gairah fisiologis serta perasaan yang tidak menyenangkan dari ketegangan dan rasa ketakutan terhadap kejadian yang akan datang.

Menurut Atkinson (2005), kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan dalam konteks pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, dimana emosi negatif meningkat seiring dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Hal ini juga ditegaskan oleh Satiadarma (2000), yang menyebutkan bahwa kecemasan juga muncul dari pemikiran tentang hal-hal yang tidak diinginkan, seperti penampilan yang buruk, menganggap lawan jauh lebih unggul, dan kemungkinan mengalami kekalahan.

Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding adalah suatu kondisi emosional negatif yang dialami oleh seorang atlet dalam konteks pertandingan, ditandai dengan perasaan khawatir, gugup, takut, dan ketegangan, serta peningkatan gairah fisiologis. Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap interpretasi atlet terhadap situasi pertandingan, termasuk kekhawatiran akan penampilan buruk, anggapan lawan yang lebih unggul, dan kemungkinan kekalahan.

2. Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding

Menurut Martens, dkk (1990) terdapat tiga aspek dalam kecemasan bertanding yaitu:

1. Kecemasan Kognitif, adalah perasaan atau pikiran yang berisi kekhawatiran atau kegelisahan terkait hal-hal yang bersifat negatif, seperti kekhawatiran terhadap kinerja dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Proses terbentuknya kecemasan diawali dari proses kognitif seseorang dalam menghadapi stimulus yang menurutnya bahaya (Mar'ati & Chaer, 2017).
2. Kecemasan Somatik, merujuk pada gejala fisik yang dialami oleh seseorang, seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan, gemetar, keringat berlebih, dan pernapasan yang tidak teratur.
3. Kepercayaan Diri, adalah kondisi di mana individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, tanpa keraguan, dan tidak merasa putus asa.

Greenberger dan Padesky (1995) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu:

- a. *Physical symptoms* atau reaksi tubuh yang muncul pada orang yang mengalami kecemasan meliputi telapak tangan yang berkeringat, otot yang tegang, detak jantung yang cepat, kesulitan bernapas, dan rasa pusing ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.
- b. *Thought* merujuk pada pemikiran negatif dan irasional yang dialami individu, seperti perasaan tidak mampu, merasa tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, termasuk tidak percaya terhadap kemampuannya sendiri. Jika individu tidak merubah pola pikir ini menjadi lebih positif, pemikiran tersebut cenderung akan terus mengakar.
- c. *Behavior*, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab dari kecemasan tersebut dikarenakan dirinya merasa terganggu dan tidak nyaman. Misalnya, seseorang yang merasa cemas menjelang pertandingan akan terus-menerus berpikir dengan cara yang tidak rasional, kemudian mencari cara untuk mengatasi ketakutannya.
- d. *Feelings*, suasana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat menimbulkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan mengenai hal tersebut.

Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan terutama dalam konteks bertanding, merupakan pengalaman multidimensional yang melibatkan aspek kognitif (pikiran dan kekhawatiran), somatik (gejala fisik), dan emosional (perasaan negatif seperti gugup dan panik). Selain itu, keyakinan diri yang rendah dapat berkontribusi pada munculnya kecemasan, dan individu yang cemas cenderung menunjukkan perilaku menghindari dari situasi yang memicu kecemasannya. Dengan kata lain, kecemasan bukan hanya sekadar perasaan tidak nyaman, tetapi melibatkan pikiran negatif, perubahan fisik dalam tubuh, dan dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam menghadapi situasi, terutama dalam tekanan kompetisi.

Bersumber penjelasan di atas, peneliti hendak memakai teori komponen aspek kecemasan menurut Martens, dkk (1990) sebagai indikator dari kecemasan bertanding karena relevan dan kedalaman teorinya dalam konteks psikologi olahraga.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Jarvis (2006) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan saat bertanding menjadi dua kategori, yakni:

1. Faktor internal (individu)

Kecemasan yang dialami oleh atlet dapat muncul dari faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor ini meliputi:

- a. Karakteristik kepribadian: Tingkat kecemasan trait (kecenderungan bawaan untuk merasa cemas), perfeksionisme, dan harga diri.
- b. Pengalaman terdahulu: Pengalaman sukses atau kegagalan di pertandingan sebelumnya dapat mempengaruhi tingkat kecemasan.
- c. Motivasi dan tujuan: Tekanan untuk menang atau mencapai tujuan tertentu dapat meningkatkan kecemasan.
- d. Evaluasi diri: Bagaimana atlet menilai kemampuan dan persiapan dirinya.
- e. Pikiran dan Keyakinan: Pikiran-pikiran negatif, keraguan diri, dan keyakinan yang tidak rasional dapat memicu kecemasan.
- f. Kondisi Fisik dan Mental: Kelelahan, cedera, atau kondisi mental yang kurang optimal dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan.

2. Faktor eksternal (situasional)

Kecemasan atlet juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal atau situasi tertentu. Faktor ini meliputi:

- a. Pentingnya pertandingan: Semakin penting pertandingan (misalnya, final, kualifikasi), semakin tinggi potensi kecemasan.
- b. Tekanan dari lingkungan: Harapan dari pelatih, orang tua, teman, atau penonton dapat meningkatkan kecemasan. Nuriyyatiningrum et al. (2023) menyoroti bahwa kecemasan situasional berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan kualitas hidup individu. Kecemasan dapat muncul akibat tekanan yang tinggi dan hal ini secara tidak langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.
- c. Evaluasi sosial: Kekhawatiran tentang bagaimana orang lain akan menilai penampilan atlet.
- d. Ketidakpastian: Kurangnya informasi tentang lawan atau kondisi pertandingan dapat menimbulkan kecemasan.
- e. Kondisi pertandingan: Suasana stadion, kebisingan penonton, atau kondisi cuaca yang buruk dapat mempengaruhi tingkat kecemasan.
- f. Interaksi dengan lawan: Persepsi terhadap kemampuan lawan dan persaingan dapat memicu kecemasan

Menurut Endler (2007) terdapat empat faktor yang dapat meningkatkan kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan, antara lain:

- a. Ketakutan akan kegagalan
Ketakutan ini muncul ketika atlet merasa khawatir akan kalah dari lawan yang dianggap lebih lemah, yang menjadi ancaman bagi ego mereka.
- b. Ketakutan akan cedera fisik
Ketakutan akan serangan dari lawan yang dapat mengakibatkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi para atlet.
- c. Ketakutan akan penilaian sosial
Kecemasan ini muncul karena ketakutan akan penilaian negatif dari penonton yang dapat mengancam harga diri atlet. Pate et al (1993) menjelaskan bahwa masyarakat cenderung memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Atlet yang berhasil akan mendapatkan pengakuan dari sekolah, hadiah, dukungan dari teman, perhatian media dan kesempatan untuk berkompetisi di tingkat yang lebih tinggi.

d. Situasi pertandingan yang ambigu

Ketidakpastian mengenai waktu mulai pertandingan dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet.

e. Kekacauan terhadap latihan rutin

Kecemasan juga dapat muncul jika atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa memiliki cukup waktu untuk berlatih sebelum pertandingan.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kecemasan saat bertanding pada atlet dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Jarvis (2006) mengelompokkan faktor internal sebagai aspek yang berasal dari dalam diri individu, seperti kepribadian, pengalaman sebelumnya, motivasi, evaluasi diri, pikiran negatif, keraguan akan kemampuan diri, serta kondisi fisik dan mental. Sementara itu, faktor eksternal mencakup situasi pertandingan seperti pentingnya laga, tekanan sosial, evaluasi publik, ketidakpastian, kondisi pertandingan, dan interaksi dengan lawan. Endler (2007) menambahkan bahwa kecemasan juga dapat dipicu oleh ketakutan akan kegagalan, cedera fisik, penilaian sosial, situasi pertandingan yang tidak jelas, serta gangguan terhadap rutinitas latihan. Kecemasan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap performa dan kesejahteraan psikologis atlet.

4. Kecemasan Bertanding dalam Perspektif Islam

Dalam islam kecemasan bisa juga diartikan sebagai gelisah, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus segera diobati seperti halnya penyakit lain. Banyak dampak negatif yang muncul akibat penyakit gelisah ini. Jika individu tidak segera mengambil tindakan yang tepat dan tidak memiliki keyakinan yang kuat, mereka mungkin akan menjadi malas belajar menjadi lebih baik, mengalami kesedihan yang berkepanjangan, serta terjerumus dalam minum-minuman keras dan narkoba sebagai cara untuk mengatasi kecemasan yang mereka rasakan.

Menurut Bustaman (2005), seorang pakar psikologi Islam, kecemasan didefinisikan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum pasti terjadi. Perasaan cemas ini muncul ketika seseorang merasa berada dalam situasi yang berpotensi merugikan dan mengancam diri mereka, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Oleh karena itu, kecemasan sebenarnya merupakan bentuk ketakutan yang diciptakan oleh pikiran sendiri, ditandai oleh perasaan khawatir dan takut akan hal-hal yang belum terjadi.

Dalam pandangan Islam, kecemasan timbul dari rasa takut terhadap ujian yang mungkin diberikan oleh Allah. Padahal dalam Al-Qur'an dinyatakan bahwa Allah tidak akan memberi ujian kepada manusia di luar batas kemampuan mereka, seperti yang tertera dalam (QS. Al-Baqarah: 286).

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^{٢٨٦} لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^{٢٨٧} رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^{٢٨٨}
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^{٢٨٩} رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^{٢٩٠} وَاعْفُ
عَنَّا^{٢٩١} وَارْحَمْنَا^{٢٩٢} أَنْتَ مَوْلَانَا^{٢٩٣} فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^{٢٩٤}

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah Pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”

Menurut Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab (2002), tugas-tugas yang diberikan Allah kepada manusia bersifat ringan dan mudah untuk dilaksanakan. Jika seseorang menghadapi kesulitan dalam menjalankan suatu tugas karena faktor tertentu, Allah memberikan kemudahan yang sebelumnya mungkin tidak dibenarkan. Contohnya, shalat diwajibkan dengan berdiri, tetapi jika sulit melakukannya, seseorang diperbolehkan shalat sambil duduk. Begitu pula, jika seseorang tidak dapat menemukan air untuk berwudhu atau khawatir akan membahayakan kesehatannya, ia diperbolehkan bertayamum. Ini menunjukkan bahwa Allah tidak menginginkan manusia mengalami kesulitan sedikit pun dalam menjalankan kewajiban.

Dari kutipan ayat di atas, dapat dipahami bahwa umat Islam seharusnya tidak merasa cemas atas segala yang menimpa diri mereka. Sebab, Allah memberikan ujian sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sejatinya diciptakan oleh diri sendiri. Islam juga mengajarkan bahwa kecemasan ini diberikan oleh Allah agar umat-Nya selalu bertaqwa dan senantiasa mendekatkan diri kepada-Nya. Jika mereka mampu melewati ujian yang diberikan, Allah

akan memberikan balasan yang setimpal dan menggolongkan mereka sebagai orang-orang yang sabar, sebagaimana dijelaskan dalam (QS. Al-Baqarah: 155).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Menurut Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab (2002) pada QS. Al-Baqarah: 155, ujian adalah sebuah anugerah besar karena dengan mengetahuinya, kita dapat mempersiapkan diri untuk menghadapinya. Ujian diperlukan dalam meningkatkan derajat seseorang. Pada dasarnya, ujian itu sendiri bersifat baik, sementara yang menjadi buruk jika seseorang gagal menghadapinya. Allah memang tidak memberikan rincian tentang kapan atau bagaimana bentuk ketakutan itu akan muncul, dan di situlah letak ujian sebenarnya. Rasa takut terhadap ujian adalah pintu gerbang dari kegagalan, demikian juga dalam menghadapi ujian dari Allah. Menghadapi sesuatu yang ditakuti dengan kesiapan adalah cara terbaik untuk melindungi diri dari dampaknya. Ujian bisa datang kapan saja, tetapi jika kita sudah mempersiapkan diri, kita akan mampu menghadapinya dengan baik.

Dari ayat diatas kita dapat mengetahui bahwa kecemasan setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda. Ketakutan ketika menghadapi ujian dapat menjadi penghalang menuju kesuksesan. Sebagai umat Islam, kita seharusnya meneladani Rasulullah yang senantiasa bersabar dalam menghadapi berbagai cobaan atau ujian. Beliau juga memberi tuntunan tentang cara mengatasi masalah kesehatan fisik maupun mental. Ujian bukanlah sesuatu yang perlu dihindari, melainkan tantangan yang perlu dihadapi, karena Allah memberikan cobaan kepada setiap hamba-Nya dengan tingkat yang bervariasi. Salah satu cara untuk meraih ketenangan dan kedamaian adalah dengan berdzikrullah. Sebagaimana tercantum dalam surat Ar-Ra'd ayat 28. Yang artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

Dzikrullah memiliki peran penting dalam memperoleh ketenangan dan kedamaian. *Dzikrullah* adalah aktivitas mengingat Allah dan kebesaran-Nya, yang mencakup hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti *tasbih*, *tahmid*, *tahlil*, *takbir*,

shalat, membaca Al-Qur'an, berdoa, serta menjauhi perbuatan buruk. *Dzikrullah* adalah perintah Allah dan Rasul-Nya, bukan sesuatu yang dibuat-buat oleh manusia (Bustaman, 2005).

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan dalam situasi tertentu (Bandura, 1997). Dalam teori sosial kognitif, Albert Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi keputusan seseorang, mendorong mereka untuk mengerahkan usaha maksimal, menunjukkan ketekunan, dan tetap gigih dalam menghadapi tantangan serta tingkat stres yang muncul saat menyelesaikan tanggung jawab dalam hidup mereka. Menurut Friedman dan Miriam (2008) Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk melakukan suatu perilaku tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat Alwisol (2009) yang menyatakan bahwa efikasi diri adalah persepsi individu tentang kelayakan dirinya yang berfungsi dalam situasi tertentu dan berkaitan dengan keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Merideth (2007) menyatakan bahwa efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuannya untuk memulai dan berhasil menyelesaikan tugas yang ditetapkan pada tingkat yang ditentukan, serta berusaha lebih keras dan bertahan ketika menghadapi tantangan.

Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan atau penilaian individu terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil melakukan tugas atau mencapai tujuan tertentu dalam situasi yang dihadapi. Keyakinan ini mempengaruhi bagaimana individu membuat keputusan, seberapa besar usaha yang mereka lakukan, tingkat ketekunan mereka dalam menghadapi kesulitan, dan seberapa tekun mereka dalam mengatasi tantangan serta stres.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura (1997) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek efikasi diri pada manusia yaitu tingkat (*level*), situasi umum (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

- a. Indikator pada aspek tingkat (*level*) merupakan tingkat kesulitan tugas yang diyakini masih dapat dihadapi oleh individu. Dalam hal ini individu mampu menyelesaikan tugas yang dianggap mudah terlebih dahulu dan yakin pada diri sendiri dalam mengatasi tugas yang lebih sulit.

- b. Kemudian situasi umum (*Generality*) merupakan keragaman kondisi yang memungkinkan individu untuk mampu menghadapi tugas yang diberikan, dan menumbuhkan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi kondisi tersebut.
- c. Selanjutnya aspek kekuatan (*strength*) tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Individu mampu mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan, dan yakin akan seluruh kemampuannya untuk menyelesaikan tugas.

Kreitner dan Kinichi (2003) menambahkan bahwa orang yang memiliki efikasi diri yang positif dapat diketahui dari beberapa aspek yaitu:

- a. Kognitif

Kemampuan individu untuk memikirkan berbagai cara dan merencanakan tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau diharapkan.

- b. Motivasi

Kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri melalui pemikiran yang mendorong untuk melakukan tindakan dan mengambil keputusan guna mencapai tujuan yang diharapkan.

- c. Afeksi

Kemampuan untuk mengelola emosi yang timbul dalam diri sendiri agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Terlihat dari kemampuan mengendalikan kecemasan atau perasaan depresi saat menghadapi tantangan besar untuk mencapai tujuan.

- d. Seleksi

Kemampuan individu untuk memilih perilaku yang tepat agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Aspek ini timbul karena ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi perilaku, yang dapat menyebabkan kurangnya percaya diri, kebingungan dan kecenderungan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit.

Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri mencakup tiga aspek utama, yaitu *level* (tingkat kesulitan tugas yang mampu dihadapi), *generality* (kemampuan menghadapi berbagai situasi), dan *strength* (kekuatan

keyakinan terhadap kemampuan diri). Sementara itu, Kreitner dan Kinichi (2003) menambahkan bahwa efikasi diri tercermin melalui empat aspek, yakni kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi mampu merencanakan tindakan, memotivasi diri, mengelola emosi, serta memilih perilaku yang tepat dalam mencapai tujuan. Dengan demikian, efikasi diri berperan penting dalam menentukan keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks.

Berdasarkan uraian dari beberapa tokoh di atas, maka aspek-aspek yang akan dijadikan sebagai rujukan dalam pembuatan alat ukur dalam penelitian ini adalah aspek menurut Bandura (1997) yaitu: *level, generality, strength*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Faktor-faktor efikasi diri disampaikan Bandura (1997), dimana faktor tersebut diantaranya:

a. *Mastery Experience*

Mastery Experience atau pengalaman yang berkaitan dengan pengalaman individu di masa lalu. Pengalaman ini dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri pada setiap individu, begitu juga sebaliknya. Keberhasilan yang dialami di masa lalu mampu meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan tugas dengan baik, serta mendorong semangat dalam menghadapi kegagalan, hambatan dan situasi sulit dengan usaha yang maksimal.

b. *Social Modeling*

Individu tidak hanya dapat bertumpu pada keberhasilan pribadi untuk meningkatkan efikasi diri. Mengamati pengalaman orang lain juga dapat mempengaruhi semangat dan usaha individu dalam menyelesaikan tugas dan mencapai keberhasilan.

c. Persuasi Verbal

Persuasi verbal dapat digunakan sebagai sarana dalam memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan mereka, sehingga dapat mempermudah pencapaian keberhasilan dan sasaran yang diharapkan menggunakan cara pemberian nasihat dan saran.

d. Kondisi Fisiologis

Keadaan dan kondisi fisik dapat mempengaruhi keyakinan mengenai tingkatan efikasi dan keberhasilan individu. Kondisi fisik yang tegang atau terasa mengancam

dapat dianggap sebagai tanda ketidakmampuan yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu *mastery experience*, *social modeling*, *verbal persuasion*, dan *physiological states*. Pengalaman keberhasilan di masa lalu menjadi faktor paling kuat dalam membentuk efikasi diri, karena memberikan dasar keyakinan bahwa individu mampu mengatasi tantangan. Selain itu, mengamati keberhasilan orang lain dapat memotivasi individu untuk percaya bahwa mereka juga mampu mencapai hal serupa. Persuasi verbal dalam bentuk dukungan atau saran juga turut memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri. Di sisi lain, kondisi fisiologis dan emosional juga berpengaruh terhadap persepsi kemampuan, di mana ketegangan atau stres berlebih dapat menurunkan efikasi diri.

4. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an memang tidak secara spesifik menyebutkan konsep efikasi diri, tetapi secara umum konsep ini terkait dengan ajaran tentang kepercayaan dan keyakinan dalam menghadapi tantangan hidup. Noornajihan (2014) menyatakan bahwa konsep efikasi diri dalam Al-Qur'an berkaitan dengan konsep uluhiyah (keesaan Tuhan) dan konsep ahsan al-taqwim (penciptaan manusia dengan sebaik-baik bentuk). Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai keberhasilan sesuai dengan yang diinginkan. Dalam perspektif barat, keberhasilan adalah hasil dari usaha individu, sementara Al-Qur'an menjelaskan bahwa keberhasilan datang dari Allah (Hasanah, 2016). Noornajihan (2014) juga menekankan bahwa dalam Islam, efikasi diri berkaitan dengan tawakal, yaitu keyakinan kepada Allah SWT, pengakuan bahwa Allah terlibat dalam setiap usaha, dan bahwa segala keberhasilan berasal dari-Nya.

Setiap orang memiliki kemampuan dan masalah yang berbeda-beda, tetapi tetap harus percaya bahwa mereka mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut. Dengan keyakinan pada kemampuan diri, seseorang dapat mengatasi tantangan dengan baik dan menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Imran ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) kamu bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman” (Qs. Al-Imran: 139)

Menurut Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab (2002), ayat ini mengajarkan umat Islam untuk tetap tegar, optimis, dan tidak kehilangan keyakinan ketika menghadapi kesulitan, penderitaan, atau kekalahan. Allah SWT telah menciptakan manusia dengan keistimewaan yang lebih unggul dibandingkan makhluk lainnya. Oleh karena itu, manusia harus percaya bahwa dengan kelebihan yang diberikan Allah, mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan permasalahan yang dihadapi.

Konsep keyakinan seseorang dalam mencapai suatu tujuan banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an dan selalu dikaitkan dengan keimanan kepada Allah. Allah SWT berfirman:

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَأُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَاضْرِبُوا
فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat, “Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhkanlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman.” Kelak akan Aku berikan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, maka pukullah di atas leher mereka dan pukullah tiap-tiap ujung jari mereka.” (QS. Al-Anfal: 12)

Ayat tersebut merupakan bagian dari surah dalam Al-Qur'an yang diturunkan pada saat terjadinya Perang Badar antara kaum mukmin dengan kaum quraisy. Ayat ini menjelaskan pentingnya keteguhan pendirian umat Islam ketika menghadapi perang tersebut. Dalam ayat tersebut, Allah berfirman kepada para malaikat untuk menguatkan pendirian orang-orang beriman yang akan bertempur melawan kaum quraisy dalam Perang Badar.

Dalam menafsirkan ayat ini, Quraish Shihab (2002) berpendapat bahwa Allah SWT mengetahui keadaan hamba-Nya dan memberi dukungan kepada mereka. Oleh karena itu, keyakinan akan kemenangan harus dijaga, karena siapapun yang didampingi oleh Allah SWT pasti akan meraih kemenangan. Maka penting untuk menguatkan hati dan pendirian orang-orang yang beriman dengan berbagai cara. Dengan demikian, kaum muslimin akan mendapatkan bantuan dari Allah SWT dan ketenangan hati karena mereka adalah orang-orang yang beriman.

C. Motivasi Berprestasi

1. Pengertian Motivasi Berprestasi

McClelland (1987) mengartikan motivasi berprestasi sebagai usaha seseorang untuk meraih keberhasilan dan kesuksesan dalam kompetisi yang memenuhi standar keunggulan, di mana motivasi tersebut muncul saat individu berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Sementara itu, Susanto dan Nurhayati (2013), motivasi adalah dorongan yang muncul akibat rangsangan baik dari dalam maupun luar individu, yang kemudian memicu keinginan untuk melakukan perubahan perilaku atau aktivitas yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Gill (dalam Hutapea, 2010) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai usaha dan tekad untuk mencapai hasil terbaik dengan memanfaatkan seluruh kemampuan yang dimiliki individu, serta tetap maju meskipun mengalami keberhasilan atau kegagalan, sambil merasa puas dan bangga terhadap apa yang telah dilakukan. Sementara itu, Wijaya (2019) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai tujuan dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki, serta didukung oleh semangat untuk menghadapi dan mempelajari berbagai tantangan yang mungkin akan ditemui.

Maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang berasal dari dalam maupun luar individu yang menggerakkannya untuk meraih keberhasilan dengan mengerahkan usaha maksimal dan memanfaatkan seluruh potensi diri. Dorongan ini muncul dalam interaksi sosial dan lingkungan, ditandai dengan keinginan kuat untuk mencapai hasil terbaik, menghadapi tantangan, terus berkembang, serta merasakan kepuasan dan kebanggaan atas pencapaian yang diraih, yang pada akhirnya mendorong peningkatan kualitas diri secara berkelanjutan.

2. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

McClelland (1987) menjelaskan lima aspek motivasi berprestasi antara lain adalah:

a. Tanggung jawab

Secara teoritis, individu yang memiliki motivasi yang tinggi selalu memiliki tanggung jawab yang lebih baik untuk mereka selesaikan dan tidak akan meninggalkan tugas sampai mereka melakukannya dengan sangat baik. Orang dengan motivasi rendah untuk berhasil cenderung menyalahkan hal-hal eksternal atas kegagalan mereka, seperti tugas yang terlalu banyak atau terlalu sulit.

b. Memiliki pemikiran yang kreatif dan inovatif

Selalu menemukan cara baru dan unik untuk mempermudah proses belajar yang lebih singkat dan lebih efisien untuk meraih tujuan tertentu.

c. Pemilihan tugas atau tuntutan

Sebelum memulai suatu pekerjaan, orang selalu mempertimbangkan risiko yang akan dihadapi dan orang akan lebih condong memilih masalah yang tingkat kesulitannya sedang maupun sulit tetapi dapat dipecahkan.

d. Kebutuhan akan umpan balik (*feedback*)

Orang yang sangat termotivasi untuk berhasil akan membutuhkan *feedback* atas sesuatu yang telah mereka lakukan. Bagi mereka *feedback* tersebut dapat digunakan sebagai bahan perbaikan di kegiatan selanjutnya.

e. Tekun

Orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan lebih rajin dan tekun dalam menyelesaikan tugas. Mereka tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan dan akan cenderung terus berusaha menyelesaikan tugas tersebut.

Menurut Heckhausen (1967) mengungkapkan aspek-aspek individu yang memiliki motivasi berprestasi adalah:

a. Berorientasi sukses

Individu menjadi optimis ketika menghadapi dirinya berprestasi dan termotivasi oleh harapan sukses daripada menghindari kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

b. Berorientasi jauh ke depan

Cenderung menetapkan target yang hendak dicapai di masa depan, lebih menghargai waktu dan lebih cenderung menunda kepuasan untuk menerima imbalan di masa depan.

c. Suka tantangan

Individu yang lebih menyukai situasi sukses memiliki risiko kegagalan yang cukup. Individu menikmati kekhasan dan keunikannya sendiri berdasarkan kompetensi profesionalnya yang mampu mempengaruhi kualitas motivasi dan pencapaian pribadi.

d. Tangguh

Individu akan selalu gigih dalam menunaikan tugasnya, tidak mudah putus asa serta mau melanjutkan sesuai dengan kemampuannya.

Maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi mencakup sejumlah aspek yang mencerminkan dorongan kuat individu untuk meraih keberhasilan dan mencapai tujuan secara optimal. Berdasarkan perspektif McClelland (1987), individu dengan motivasi berprestasi tinggi menunjukkan tanggung jawab yang kuat terhadap tugas, memiliki pemikiran kreatif dan inovatif dalam mencari solusi, cenderung memilih tugas dengan tingkat kesulitan sedang hingga sulit namun dapat dipecahkan, memiliki kebutuhan akan umpan balik untuk perbaikan, serta bersifat tekun dan tidak mudah menyerah. Sementara itu, Heckhausen (1967) menyoroti aspek internal individu yang termotivasi untuk berprestasi, yaitu berorientasi pada sukses dan optimis dalam menghadapi tugas, memiliki pandangan berorientasi jauh ke depan dengan menetapkan target jangka panjang, menyukai tantangan yang memberikan kesempatan untuk menunjukkan kompetensi, serta bersifat tangguh dan gigih dalam menyelesaikan tugas. Secara keseluruhan, individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang berorientasi pada pencapaian, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, serta kesiapan untuk berkembang melalui pengalaman dan umpan balik.

Berdasarkan pemaparan pendapat ahli di atas, maka aspek-aspek yang akan dijadikan sebagai acuan dalam menentukan aspek penelitian ini adalah aspek menurut McClelland (1987) yaitu tanggung jawab, memiliki pemikiran kreatif dan inovatif, pemilihan tugas atau tuntutan, kebutuhan akan umpan balik, dan tekun.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Haryani dan Tairas (2014) menjelaskan faktor yang mempengaruhi terbentuknya motivasi berprestasi adalah:

- a. Faktor Intrinsik, bersumber dari dalam diri individu berupa kemungkinan untuk sukses, *self efficacy*, *value*, serta pengalaman sebelumnya.
- b. Faktor Ekstrinsik tersebut berkaitan dengan situasi yang menghadirkan orang lain berupa teman atau keluarga.

Adapun faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi menurut McClelland (1987) yaitu diantaranya sebagai berikut:

- a. Pengalaman

Perbedaan pengalaman di masa lalu kehidupan setiap individu dapat mempengaruhi tingkat motivasi berprestasi seseorang.

b. Latar belakang

Perbedaan latar belakang budaya juga mempengaruhi tingkat motivasi berprestasi. Misalnya, individu yang dibesarkan dalam budaya yang menekankan kerja keras, ketekunan, inisiatif, dan daya saing cenderung lebih mandiri dan memiliki motivasi berprestasi yang lebih tinggi.

c. Modelling

Individu dapat meniru berbagai karakteristik dari sosok model, termasuk kebutuhan untuk berprestasi, jika model tersebut memiliki motivasi yang kuat dalam hal tersebut.

d. Lingkungan

Lingkungan tertentu dapat membentuk karakter individu, termasuk lingkungan belajar yang berperan dalam mendorong seseorang untuk menghindari kegagalan dan memperkuat motivasi berprestasi.

e. Orang tua

Harapan orang tua agar anaknya berjuang dan bekerja keras dengan tekun dapat menjadi dorongan serta motivasi bagi anak untuk meraih prestasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi terbentuk melalui kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Menurut Haryani dan Tairas (2014), faktor intrinsik mencakup dorongan internal seperti efikasi diri, nilai-nilai pribadi, harapan akan kesuksesan, serta pengalaman sebelumnya. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi pengaruh sosial dari lingkungan sekitar, seperti dukungan teman dan keluarga. McClelland (1987) menambahkan bahwa motivasi berprestasi juga dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, latar belakang budaya, proses peniruan terhadap sosok model, lingkungan belajar yang mendukung, serta harapan dan dorongan dari orang tua. Dengan demikian, motivasi berprestasi merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor personal dan lingkungan sosial yang membentuk semangat individu untuk meraih kesuksesan.

4. Motivasi Berprestasi dalam Perspektif Islam

Firmantyo dan Alsa (2017) menyatakan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki potensi penting yang dapat dikembangkan, yaitu dalam hal moralitas (akhlakul karimah) dan kemampuan diri (kecerdasan). Pada aspek kemampuan diri inilah individu seringkali menanamkan harapan untuk meraih prestasi tertentu untuk menjadi lebih

unggul. Dalam psikologi, dorongan dalam diri seseorang untuk bertindak demi mencapai tujuan atau keinginannya disebut dengan istilah motivasi. Sejalan dengan pandangan tersebut, motivasi berprestasi didefinisikan sebagai upaya untuk mencapai apa yang diinginkan melalui persaingan demi meraih posisi atau penghargaan yang lebih tinggi. Sebagai contoh seorang atlet latihan dengan giat hingga mendapatkan medali emas di sebuah pertandingan.

Dalam proses mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet memerlukan motivasi yang disatukan dengan sebuah usaha agar prestasi yang dihasilkan dapat memuaskan, tentunya sesuai dengan aturan-aturan Islam sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd: 11

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ...

Artinya : “... Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri ...”

Menurut Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab (2002) pada QS. Ar-Rad: 11. Di samping meletakkan tanggung jawab yang besar terhadap manusia, karena dari-Nya dipahami bahwa kehendak Allah atas manusia yang ditetapkan melalui sunnah-sunnah-Nya berkaitan erat dengan sikap dan kehendak manusia sendiri. Perubahan yang diberikan Allah kepada manusia, tidak akan terjadi sebelum mereka melangkah terlebih dahulu. Dengan kata lain, sikap dan tindakan manusia menjadi syarat awal sebelum Allah SWT memberikan perubahan.

Ayat ini mengingatkan kepada para atlet untuk memiliki motivasi dan memiliki usaha untuk dapat mengubah nasibnya. Jika atlet ingin memiliki prestasi yang baik maka atlet tersebut juga harus memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat meraih suatu prestasi yang diinginkan. Motivasi berprestasi dalam Islam lebih menggambarkan niat dan upaya yang sungguh-sungguh untuk mengerjakan suatu tugas, sementara hasilnya akan diperoleh sebanding dengan niat dan usahanya. Selain itu dalam Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat 5-8 bahwa untuk menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan hendaknya dikerjakan dengan bersungguh-sungguh.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ؕ

Artinya: “(5) Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. (6) Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. (7) Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). (8) Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah: 5-8)

Menurut Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab (2002) pada QS. Al-Insyirah: 5-8. Ayat ini mengajarkan agar manusia berusaha menemukan sisi positif yang bisa dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena di balik itu terdapat peluang. Pesan dalam ayat ini yaitu mendorong setiap orang untuk melihat kesempatan dalam setiap rintangan yang dihadapi. Selain itu, kerja keras yang disertai harapan dan optimisme akan pertolongan Allah sangat diperlukan. Oleh karena itu, berusahalah dengan sungguh-sungguh hingga mencapai batas kemampuan, dan gantungkan harapan hanya kepada Allah untuk mendapatkan pertolongan-Nya dalam menghadapi kesulitan dan menjalankan setiap tugas.

D. Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet

Kecemasan merupakan hal yang normal dan dapat dialami oleh setiap orang, namun jika hal tersebut sering terjadi dan berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi individu. Dalam dunia olahraga, kecemasan kerap timbul ketika atlet menilai situasi pertandingan. Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang muncul bersama sensasi fisik yang memberi peringatan kepada seseorang tentang ancaman yang akan datang (Freud, 2013). Kecemasan bertanding adalah reaksi emosional negatif yang dialami atlet ketika merasa terancam. Kondisi ini muncul ketika atlet memandang pertandingan sebagai tantangan yang berat dan melebihi kemampuannya. Kecemasan ini sering kali dipicu oleh pemikiran atlet mengenai kemungkinan hasil akhir pertandingan. Atlet yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan berbagai tanda fisik dan psikologis. Tanda-tanda fisik yang muncul mencakup detak jantung yang cepat, pusing, berkeringat berlebihan, frekuensi buang air kecil yang meningkat, sakit perut, bahkan hingga diare. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada aspek psikologis atlet, seperti kesulitan berkonsentrasi, hilangnya rasa percaya diri, perubahan emosi dan perasaan.

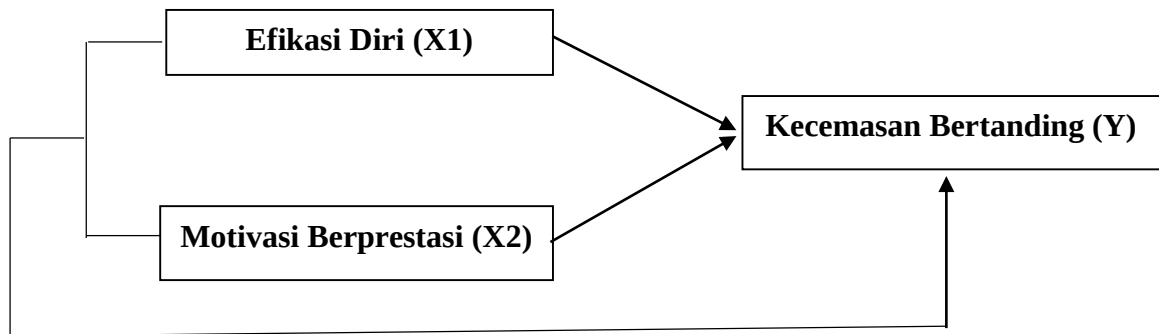
Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding, Jarvis (2006) mengelompokkan faktor internal sebagai aspek yang berasal dari dalam diri individu, seperti kepribadian, pengalaman sebelumnya, motivasi, evaluasi diri, pikiran negatif,

keraguan akan kemampuan diri, serta kondisi fisik dan mental. Sementara itu, faktor eksternal mencakup situasi pertandingan seperti pentingnya laga, tekanan sosial, evaluasi publik, ketidakpastian, kondisi pertandingan, dan interaksi dengan lawan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding yaitu efikasi diri. Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan dalam situasi tertentu (Bandura, 1997). Menurut Myers dkk (2000), efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, tidak merasa cemas, dan tidak mengalami tekanan saat menghadapi suatu masalah. Penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Masykur (2017) menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan peningkatan kecemasan pada atlet, meskipun efikasi diri bukanlah sifat genetik yang menetap. Sebaliknya, efikasi diri dapat berkembang seiring waktu melalui pengalaman yang didapat. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura (1997) yang menyatakan bahwa rendahnya efikasi diri dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Efikasi diri berperan dalam mengendalikan intensitas kecemasan individu. Pendapat Yulikhah dkk (2019) juga mendukung pandangan ini, di mana individu dengan efikasi diri rendah cenderung kurang percaya diri dan mudah menyerah. Efikasi diri dianggap memiliki peran penting dalam mengontrol kecemasan.

Faktor lain seperti motivasi berprestasi juga berpengaruh terhadap kecemasan bertanding. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Selviana dan Dwi (2022) bahwa motivasi berprestasi mempengaruhi kecemasan. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami seorang atlet saat menghadapi pertandingan, maka semakin menurun motivasi berprestasinya. Sebaliknya, jika seorang atlet mampu mengatasi rasa cemasnya, maka prestasinya cenderung meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumajati (2011) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta. Arah hubungan kedua variabel adalah negatif, artinya semakin tinggi kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet maka semakin rendah motivasi berprestasinya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan lebih fokus pada kesalahan-kesalahan yang mereka buat dan cenderung berusaha melakukan sesuatu dengan lebih baik dibandingkan dengan individu lainnya.

Sejalan dengan pembahasan penelitian ini yaitu menjelaskan apabila seorang atlet memiliki tingkat efikasi diri dan motivasi untuk berprestasi yang tinggi, akan dapat membantu atlet tersebut dalam upaya preventif terjadinya kecemasan dalam sebuah pertandingan.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian dan perumusan masalah yang dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Jawaban ini disebut sementara karena didasarkan pada teori-teori yang relevan, bukan pada data empiris yang diperoleh dari pengumpulan data, sehingga dikenal sebagai jawaban sementara (Sugiyono, 2018). Oleh karena itu, hipotesis yang disusun berdasarkan perumusan masalah dapat dijelaskan sebagai berikut:

- H1 : Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang.
- H2 : Terdapat pengaruh motivasi beprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang.
- H3 : Terdapat pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian pendekatan kuantitatif. Metode ini dalam melakukan analisis menekankan pada data angka-angka (numerikal) yang kemudian diolah dengan statistika (Azwar, 2013). Pada penelitian ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan metode analisis regresi linear berganda. Teknik analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel bebas, yaitu X1 dan X2 dengan variabel terikat Y (Winarsunu, 2015). Peneliti memilih metode analisis regresi linear berganda karena penelitian ini melibatkan lebih dari satu variabel bebas, dan tujuannya adalah untuk mengukur sejauh mana pengaruh kecemasan bertanding terhadap beberapa faktor yang mempengaruhi, seperti efikasi diri dan motivasi berprestasi.

B. Variabel Penelitian

Variabel Terikat (Y) : Kecemasan Bertanding
Variabel Bebas (X1) : Efikasi Diri
Variabel Bebas (X2) : Motivasi Berprestasi

C. Definisi Operasional

1. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk memotivasi dirinya dalam mencapai keberhasilan serta mengatasi hambatan dalam situasi tertentu. Variabel efikasi diri diukur dengan menggunakan skala dari aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yaitu aspek *level*, *generality*, dan *strength*.

2. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan dorongan individu sebagai bentuk usaha untuk mencapai kesuksesan atau keberhasilan dalam suatu kompetisi yang diukur dengan standar tertentu. Variabel motivasi berprestasi diukur dengan menggunakan skala dari aspek yang dikemukakan oleh McClelland (1987) yaitu tanggung jawab, memiliki pemikiran kreatif dan inovatif, pemilihan tugas atau tuntutan, kebutuhan akan umpan balik, dan tekun.

3. Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding merupakan respons emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi ancaman atau situasi yang dianggap berbahaya baik nyata maupun imajiner, yang ditandai dengan gejala fisik dan perasaan tidak menyenangkan, seperti ketegangan, rasa takut, dan kekhawatiran pada apa yang akan terjadi dalam pertandingan. Variabel kecemasan bertanding diukur dengan menggunakan skala dari aspek yang dikemukakan oleh Martens, dkk (1990). Dimensi skala tersebut yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Jika skor yang didapat atlet semakin tinggi maka tingkat kecemasan bertanding yang dialami atlet semakin tinggi.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2024 atau dihitung dari mulai pembuatan hingga selesainya penelitian. Sedangkan tempat yang digunakan untuk penelitian yaitu di Kota Serang.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007), populasi diartikan sebagai keseluruhan objek atau kelompok yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Populasi mencakup wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Karakteristik tersebut ditentukan sebelumnya agar dapat diteliti dan dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan penelitian. Populasi dalam penelitian adalah atlet Taekwondo di Kota Serang yang berjumlah 210 atlet.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian individu dari populasi yang memiliki karakteristik yang terdapat di dalam populasi itu (Sugiyono, 2016). Dalam menentukan jumlah sampel, penelitian menggunakan perhitungan berdasarkan rumus dari Slovin yaitu $n = \frac{N}{1+N(e)^2}$

Keterangan:

n = Besaran sampel

N = Besaran populasi

e = Presentase kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditoleransi. Dalam hal ini penulis mengambil presentase 10% atau 0,1.

Menurut rumus Slovin, peneliti memiliki kebebasan untuk menentukan batas toleransi kesalahan dalam penarikan sampel. Dalam penelitian ini, tingkat kesalahan sampling yang ditetapkan adalah sebesar 10%. Kesalahan sampling mengacu pada tingkat ketidaktepatan atau kesalahan yang mungkin terjadi dalam proses pengambilan sampel dari populasi (Sugiyono, 2019). Artinya, jika jumlah sampel yang diambil sebanyak 100 responden, maka diperkirakan terdapat sekitar 10 responden yang tidak secara representatif mencerminkan karakteristik populasi. Penetapan tingkat kesalahan ini dilakukan sebelum proses pengambilan sampel dimulai, sebagai bagian dari perencanaan metodologis penelitian (Sugiyono, 2019).

Jumlah populasi telah diketahui, sehingga sampel dapat diambil melalui perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{210}{1+210(0,1)^2}$$

$$n = \frac{210}{1+210(0,01)}$$

$$n = \frac{210}{1+2,1}$$

$$n = \frac{210}{3,1}$$

$$n = 67,74 \text{ dibulatkan menjadi } 100$$

Berdasarkan hasil dari rumus perhitungan di atas, jika jumlah populasi seluruhnya berjumlah 210 atlet, maka dalam penelitian ini jumlah subjek yang dibutuhkan berjumlah 100 atlet.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Non Probability Sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling*. Pendekatan ini dalam menentukan sampel menggunakan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). *Purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan sampling dengan cara memilih sampel sesuai keinginan peneliti dan menetapkan kriteria khusus yang bertujuan mampu menjawab pertanyaan dari tujuan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti harus mencari dan memilih responden (Salama & Chikudate, 2021) yang dapat menjawab kuesioner penelitian ini. Kriteria yang telah ditentukan peneliti untuk sampel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Berstatus atlet Taekwondo aktif di Kota Serang.

2. Berusia di atas 11 tahun.
3. Pernah mengikuti pertandingan minimal 2 kali di tingkat daerah, nasional, atau internasional

F. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui google formulir yang ditujukan kepada subjek secara langsung. Metode skala psikologi adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pertanyaan atau pernyataan mengenai variabel yang ingin diukur (Azwar, 2018). Skala psikologi ini menggunakan skala Likert yang berfungsi untuk mengukur perilaku, sikap, pendapat atau persepsi dalam konteks fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Terdapat tiga variabel dalam skala ini, yaitu skala kecemasan bertanding, skala efikasi diri, dan skala motivasi berprestasi. Skala Likert ini terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Pengukuran menggunakan skala ini menerapkan sistem penilaian dengan empat point scoring, yaitu:

Tabel 3.1 Skor Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Dalam membuat skala perlu adanya karakteristik dalam menyusun instrumen yang digunakan sebagai stimulus dalam bentuk pernyataan maupun pertanyaan dengan cara menjelaskan indikator perilaku dari suatu aspek yang kemudian dijadikan item-item dan jawaban akan diterima jika jawaban subjek yang diberikan sesuai dengan keadaannya (Azwar, 2015). Skala dalam penelitian ini meliputi:

1. Skala Kecemasan Bertanding

Skala kecemasan bertanding dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari Erlangga (2018). Skala kecemasan bertanding ini mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Martens, dkk (1990). Adapun beberapa aspek yang dikemukakan oleh Martens, dkk antara lain aspek kognitif, somatik, dan kepercayaan diri.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecemasan Bertanding

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kognitif	Memiliki pola pikir yang cenderung fokus pada kemungkinan kegagalan atau hasil yang negatif	3, 6, 9, 13, 15	-	5
2.	Somatik	Peningkatkan detak jantung, merasakan ketegangan dan gemetar, berkeringat secara berlebihan, serta pernapasan yang tidak teratur	1, 2, 7, 8, 11	-	5
3.	Kepercayaan Diri	Memiliki rasa percaya diri yang tinggi, tanpa adanya keraguan dalam diri individu, dan tidak akan merasa putus asa	4, 5, 12	10, 14	5
Jumlah			13	2	15

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Wijaya (2019). Skala efikasi diri ini mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Adapun beberapa aspek yang dikemukakan oleh Bandura yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu atlet Taekwondo Kota Serang antara lain *level*, *generality*, dan *strength*.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Level	Merasa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi pertandingan dengan baik	1, 2	18, 19	4

		Merasa yakin bahwa dirinya mampu mengerahkan upaya yang cukup untuk menyelesaikan pertandingan dengan baik	20	3, 4	3
		Merasa yakin dirinya mampu menghadapi pertandingan dengan menggunakan teknik yang tepat	5	21	2
		Merasa yakin bahwa dirinya dalam menghadapi pertandingan mampu menghasilkan sesuatu	22, 23	6, 7	4
		Merasa yakin bahwa dirinya mampu mengatasi setiap tantangan yang datang	8, 9	24	3
2.	Generality	Merasa yakin bahwa dirinya mampu menghadapi sebuah pertandingan seperti pertandingan yang dilakukan oleh orang lain	25	10	2
		Merasa yakin dapat mengakhiri pertandingan berdasarkan ekspresi yang ia miliki meliputi kognitif, afeksi, dan behavioral	11, 12	26	3
		Merasa yakin bahwa dirinya dapat beradaptasi dengan kondisi yang berbeda, seperti cuaca, lokasi atau peraturan permainan yang berbeda	13, 14	-	2
3.	Strength	Ulet dalam menjalankan usahanya meskipun menghadapi berbagai kesulitan	15	27	2
		Merasa yakin bahwa keputusan yang dipilih akan dijalankan dengan baik	28	16, 17	3
Jumlah			15	13	28

3. Skala Motivasi Berprestasi

Skala motivasi berprestasi dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari Hafidhoh (2022). Skala motivasi berprestasi ini mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh McClelland (1987). Adapun beberapa aspek yang dikemukakan oleh McClelland dan telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu atlet Taekwondo Kota Serang antara lain tanggung jawab, memiliki pemikiran kreatif dan inovatif, pemilihan tugas atau tuntutan, kebutuhan akan umpan balik, dan tekun.

Tabel 3.4 Blue Print Skala Motivasi Berprestasi

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Tanggung Jawab	Bersungguh-sungguh dalam menjalankan tugas-tugas yang diberikan dengan baik	3, 22, 29	6, 16, 30	6
2.	Memiliki pemikiran kreatif dan inovatif	Berani mencoba teknik baru dan mengembangkan teknik yang telah dipelajari sebelumnya agar lebih baik	8, 13, 28	11, 15, 24	6
3.	Pemilihan tugas atau tuntutan	Mampu memilah tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu	7, 23, 25	10, 17, 27	6
4.	Kebutuhan akan umpan balik	Mampu mengatasi dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam tugas-tugas yang diberikan	1, 9, 18	4, 12, 21	6
5.	Tekun	Berusaha mencoba tugas-tugas yang diberikan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal	5, 20, 26	2, 14, 19	6
Jumlah			15	15	30

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas, sebagaimana yang dijelaskan oleh Azwar (2018), merujuk pada kemampuan suatu instrumen tes untuk mengukur atribut yang diuji dengan akurat. Instrumen tes dianggap sah atau valid jika mampu mengukur dengan tepat apa yang dimaksudkan serta berhasil mengungkapkan informasi yang dikehendaki, sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh (Sugiyono, 2018). Tingkat validitas yang tinggi dari instrumen tes mencerminkan tingkat kebenaran dan ketepatan yang tinggi dalam penggunaannya sebagai alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, tingkat validitas akan dihitung dengan menggunakan perangkat lunak SPSS.

Penelitian ini juga melibatkan pengujian item skala menggunakan validitas isi. Sesuai dengan pandangan Azwar (2018) validitas isi adalah jenis validitas yang dinilai dengan cara menguji kelayakan melalui analisis rasional yang dilakukan oleh panel yang memiliki kompetensi atau melalui *expert judgement*. Uji validitas dilakukan pada skala kecemasan bertanding, efikasi diri dan skala motivasi berprestasi oleh dosen yang memiliki keahlian, yaitu dosen pembimbing penelitian. Tujuan dari penilaian ini adalah untuk menilai sejauh mana kesesuaian antara setiap item dengan konstruk yang ingin diukur. Dosen pembimbing memberikan panduan, tujuan, penilaian, dan pandangan terkait dengan item yang telah dibuat oleh peneliti, dengan merujuk pada aspek dan indikator yang relevan.

2. Uji Daya Beda

Setelah melakukan perbaikan dan seleksi setiap butir aitem yang dilakukan oleh *expert judgement*. Tahapan selanjutnya mengukur validitas dalam alat ukur SPSS dengan menggunakan formula *corrected item-total correlation*. Biasanya, sebuah item dianggap memiliki daya beda yang baik jika nilai korelasinya (r) mencapai atau melebihi 0,30. Item-item dengan nilai korelasi $r \leq 0,30$ dianggap memiliki daya beda yang kurang memadai (Azwar, 2015). Daya beda suatu item menggambarkan seberapa baik item tersebut dalam membedakan antara individu atau kelompok dengan atribut tertentu dan mereka yang tidak memiliki atribut tersebut. Korelasi ini dihitung antara skor item dengan skor total skala, yang biasanya disebut *Corrected Item-Total Correlation*.

3. Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi atau keakuratan hasil ukur. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas skala dilakukan menggunakan teknik Cronbach's Alpha dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk proses perhitungannya. Reliabilitas suatu instrumen pengukuran dianggap memadai apabila koefisien yang dihasilkan berada dalam kisaran antara 0 hingga 1. Semakin mendekati nilai 1, maka reliabilitas instrumen dinilai semakin tinggi. Sebaliknya, jika nilai koefisien tersebut mendekati 0, maka hal ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang rendah.

Tabel 3.5 Kriteria Koefisien Reliabilitas

Skor	Klasifikasi
$\geq 0,9$	Sangat Bagus
0,8 – 0,89	Bagus
0,7 – 0,79	Cukup Bagus
0,6 – 0,7	Kurang Bagus
$< 0,6$	Tidak Bagus

Berdasarkan tabel diatas, aitem dikatakan reliable apabila memperoleh nilai koefisien $\geq 0,6$ dan sebaliknya dianggap tidak reliable jika nilainya dibawah 0,6.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan bertujuan untuk melakukan syarat-syarat sebelum dilakukannya uji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Selaku syarat sebelum melangsungkan uji hipotesis berupa uji regresi linier berganda peneliti melangsungkan uji asumsi terlebih dahulu, terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, dan multikolinearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian digunakan untuk menentukan apakah nilai suatu variabel terdistribusi secara normal atau mendekati normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas akan dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria yang digunakan adalah jika hasil signifikansinya $> 0,05$, maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika angka signifikansinya $< 0,05$, maka data tersebut dianggap tidak berdistribusi normal (Santoso, 2004).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas yaitu prosedur pengujian data dalam penelitian untuk menentukan apakah hubungan antara variabel-variabel tersebut memiliki karakteristik linear atau tidak (Duli, 2019). Pentingnya uji linearitas terletak pada kemampuannya untuk mendeteksi potensi bias dalam hasil analisis keseluruhan dari sebuah penelitian (Keith, 2015). Hubungan antar variabel dianggap linear jika nilai signifikansi hasil uji F melebihi tingkat signifikansi sebesar 0,05 (Yusuf, 2016). Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan metode *test of linearity* melalui perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Selain itu, uji linearitas juga dilakukan menggunakan *deviation from linearity* dengan tingkat signifikansi yang sama. Berdasarkan Anggoro dan Widhiarso (2010), jika nilai signifikansi kedua variabel lebih dari 0,05, maka dapat diinterpretasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linear. Azwar (2015) menyatakan bahwa adanya korelasi yang linear antara variabel independen (X) dan dependen (Y) dapat dikatakan ada jika *test for linearity* $p < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $p > 0,05$.

c. Uji Multikolinearitas

Sebuah model regresi yang efektif harus bebas dari masalah multikolinearitas. keberadaan multikolinearitas dalam model regresi dapat mengakibatkan ketidakbaikan model tersebut, karena beberapa variabel dapat menghasilkan parameter yang hampir identik yang pada gilirannya dapat mengganggu interpretasi hasil. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pengujian multikolinearitas. Untuk mendeteksi kemungkinan masalah multikolinearitas kita dapat mengamati nilai Variance Inflation Factor (VIF), jika nilai $VIF \leq 10$ dan nilai $tolerance \geq 0,1$, maka dapat dianggap tidak terdapat masalah multikolinearitas (Gani & Amalia, 2018). Akan tetapi, bila nilai VIF melebihi 10 dan nilai tolerance kurang dari 0,1, hal tersebut menunjukkan adanya gejala multikolinearitas (Ghozali, 2018).

2. Uji Hipotesis

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS dengan metode analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2014) analisis regresi linier berganda digunakan untuk menentukan seberapa besar perubahan pada variabel dependen dapat diperkirakan ketika terjadi perubahan atau manipulasi pada variabel independen. Tujuan analisis ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel-variabel yang digunakan, apakah bersifat positif atau negatif.

Dalam pengertian yang serupa, Sugiyono (2014) mengatakan regresi linier berganda digunakan untuk memprediksi perubahan dalam variabel dependen.

Pengujian hipotesis dibantu oleh SPSS untuk mempermudah analisis. Keputusan mengenai adanya pengaruh antara variabel bebas dan terikat didasarkan pada tingkat signifikansi. Jika signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak, dan jika signifikansi $\leq 0,05$ maka hipotesis diterima (Priyanto, 2014).

I. Hasil Uji Coba Skala Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Peneliti melakukan pengujian validitas isi melalui penilaian ahli (*expert judgement*) yang dilakukan oleh dosen yang memiliki keahlian, yaitu dosen pembimbing penelitian. Proses ini melibatkan evaluasi terhadap kelayakan tiga skala penelitian yang digunakan, yaitu skala kecemasan bertanding, efikasi diri, dan skala motivasi berprestasi. Setiap skala diuji untuk memastikan kelayakan aitem dalam mengukur variabel penelitian. Hasil pengujian ini mengidentifikasi aitem yang tidak memenuhi kriteria (tidak layak) dan aitem yang dinilai layak digunakan. Aitem yang tidak layak kemudian diperbaiki dan kembali diuji validitasnya oleh ahli. Masukan dari ahli difokuskan pada kesesuaian aitem dengan indikator yang sesuai pada masing-masing aspek variabel penelitian. Setelah melalui proses ini, ada beberapa perbaikan kalimat dari setiap aitem, dan ada beberapa aitem yang harus diganti untuk dilakukan penyesuaian terhadap tiap aspek alat ukur.

2. Hasil Uji Daya Beda

a. Skala Kecemasan Bertanding

Skala kecemasan bertanding yang digunakan dalam uji coba terdiri dari 15 aitem. Uji coba ini melibatkan 42 atlet Taekwondo Kota Semarang sebagai responden. Setelah data diolah menggunakan SPSS melalui analisis pada *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa semua aitem dinyatakan valid karena nilai koefisien korelasi validitasnya (r_{xy}) $> 0,3$. Berikut adalah distribusi aitem pada kecemasan bertanding setelah melalui uji coba, yang akan digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian ini:

Tabel 3.6 Blue Print Skala Kecemasan Bertanding Setelah Uji Coba

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kognitif	3, 6, 9, 13, 15	-	5
2.	Somatik	1, 2, 7, 8, 11	-	5
3.	Kepercayaan Diri	4, 5, 12	10, 14	5
Jumlah		13	2	15

Keterangan: * (aitem gugur)

Hasil dari perhitungan daya beda dari uji instrumen mengenai uji coba alat ukur dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 3.7 Hasil Uji Daya Beda Skala Kecemasan Bertanding

No Soal	R- HITUNG (Corrected Item-Total Correlation)	Keterangan
1.	0,737	Valid
2.	0,518	Valid
3.	0,540	Valid
4.	0,768	Valid
5.	0,666	Valid
6.	0,727	Valid
7.	0,667	Valid
8.	0,785	Valid
9.	0,676	Valid
10.	0,372	Valid
11.	0,616	Valid
12.	0,739	Valid
13.	0,540	Valid
14.	0,453	Valid
15.	0,582	Valid

b. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang digunakan dalam uji coba terdiri dari 28 aitem. Uji coba ini melibatkan 42 atlet Taekwondo Kota Semarang sebagai responden. Setelah data diolah menggunakan SPSS melalui analisis pada *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa 26 aitem dinyatakan valid, sedangkan 2 aitem lainnya dinyatakan tidak valid karena nilai koefisien korelasi validitasnya ($r_{xy} \leq 0,3$). Adapun aitem yang tidak valid pada skala efikasi diri ini adalah aitem nomor 16 dan 17. Berikut adalah

distribusi aitem pada efikasi diri setelah melalui uji coba, yang akan digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian ini:

Tabel 3.8 Blue Print Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Level	1, 2, 5, 8, 9, 20, 22, 23	3, 4, 6, 7, 18, 19, 21, 24	16
2.	Generality	11, 12, 13, 14, 25	10, 26	7
3.	Strength	15, 28	16*, 17*, 27	5
Jumlah		15	13	28

Keterangan: * (aitem gugur)

Hasil dari perhitungan daya beda dari uji instrumen mengenai uji coba alat ukur dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 3.9 Hasil Uji Daya Beda Skala Efikasi Diri

No Soal	R- HITUNG <i>(Corrected Item-Total Correlation)</i>	Keterangan
1.	0,369	Valid
2.	0,435	Valid
3.	0,571	Valid
4.	0,593	Valid
5.	0,431	Valid
6.	0,669	Valid
7.	0,405	Valid
8.	0,633	Valid
9.	0,558	Valid
10.	0,657	Valid
11.	0,501	Valid
12.	0,583	Valid
13.	0,420	Valid
14.	0,489	Valid
15.	0,522	Valid
16.	0,076	Gugur
17.	-0,397	Gugur
18.	0,376	Valid
19.	0,436	Valid
20.	0,537	Valid
21.	0,504	Valid
22.	0,576	Valid
23.	0,658	Valid

24.	0,473	Valid
25.	0,603	Valid
26.	0,626	Valid
27.	0,527	Valid
28.	0,350	Valid

c. Skala Motivasi Berprestasi

Skala motivasi berprestasi yang digunakan dalam uji coba terdiri dari 30 aitem. Uji coba ini melibatkan 42 atlet Taekwondo Kota Semarang sebagai responden. Setelah data diolah menggunakan SPSS melalui analisis pada *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa 27 aitem dinyatakan valid, sedangkan 3 aitem lainnya dinyatakan tidak valid karena nilai koefisien korelasi validitasnya (r_{xy}) $\leq 0,3$. Adapun aitem yang tidak valid pada skala efikasi diri ini adalah aitem nomor 2, 19 dan 21. Berikut adalah distribusi aitem pada motivasi berprestasi setelah melalui uji coba, yang akan digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian ini:

Tabel 3.10 Blue Print Skala Motivasi Berprestasi Setelah Uji Coba

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Tanggung Jawab	3, 22, 29	6, 16, 30	6
2.	Memiliki pemikiran kreatif dan inovatif	8, 13, 28	11, 15, 24	6
3.	Pemilihan tugas atau tuntutan	7, 23, 25	10, 17, 27	6
4.	Kebutuhan akan umpan balik	1, 9, 18	4, 12, 21*	6
5.	Tekun	5, 20, 26	2*, 14, 19*	6
Jumlah		15	15	30

Keterangan: * (aitem gugur)

Hasil dari perhitungan daya beda dari uji instrumen mengenai uji coba alat ukur dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 3.11 Hasil Uji Daya Beda Skala Motivasi Berprestasi

No Soal	R- HITUNG (Corrected Item-Total Correlation)	Keterangan
1.	0,467	Valid
2.	-0,510	Gugur
3.	0,556	Valid
4.	0,421	Valid
5.	0,549	Valid
6.	0,543	Valid
7.	0,325	Valid
8.	0,575	Valid
9.	0,738	Valid
10.	0,633	Valid
11.	0,437	Valid
12.	0,413	Valid
13.	0,649	Valid
14.	0,573	Valid
15.	0,500	Valid
16.	0,703	Valid
17.	0,621	Valid
18.	0,463	Valid
19.	-0,291	Gugur
20.	0,441	Valid
21.	0,004	Gugur
22.	0,397	Valid
23.	0,453	Valid
24.	0,556	Valid
25.	0,556	Valid
26.	0,477	Valid
27.	0,379	Valid
28.	0,647	Valid
29.	0,777	Valid
30.	0,459	Valid

3. Hasil Uji Reliabilitas

Peneliti telah melaksanakan uji reliabilitas dengan melibatkan 42 responden. Proses pengujian ini dilakukan menggunakan perangkat SPSS.

a. Skala Kecemasan Bertanding

Uji reliabilitas yang peneliti lakukan pada skala kecemasan bertanding mendapatkan hasil koefisien sebanyak 0,918. Dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan bertanding pada penelitian ini reliabel sebab memiliki nilai koefisien

Alpha Cronbach's $\geq 0,6$. Berikut hasil analisis perolehan uji reliabilitas alat ukur kecemasan bertanding:

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Kecemasan Bertanding

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.918	15

b. Skala Efikasi Diri

Uji reliabilitas yang dilakukan peneliti terhadap skala efikasi diri menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,899 sebelum dilakukan seleksi item. Setelah proses seleksi item, nilai koefisien meningkat menjadi 0,915. Nilai koefisien Cronbach's Alpha yang diperoleh tersebut mengindikasikan bahwa instrumen skala efikasi diri dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, mengingat nilai yang dihasilkan $\geq 0,6$ yang secara umum digunakan sebagai kriteria kelayakan reliabilitas alat ukur. Berikut hasil analisis perolehan uji reliabilitas alat ukur efikasi diri:

Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	28

Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Setelah Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.915	26

c. Skala Motivasi Berprestasi

Pengujian reliabilitas terhadap skala motivasi berprestasi menunjukkan bahwa sebelum seleksi item dilakukan, nilai koefisien yang diperoleh adalah 0,877. Setelah melalui proses seleksi item, nilai koefisien meningkat menjadi 0,920. Dalam hal ini

menunjukkan bahwa skala motivasi berprestasi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang tinggi, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,6$. Berikut hasil analisis perolehan uji reliabilitas alat ukur motivasi berprestasi:

Tabel 3.15 Reliabilitas Skala Motivasi Berprestasi Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.877	30

Tabel 3.16 Reliabilitas Skala Motivasi Berprestasi Setelah Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.920	27

BAB IV

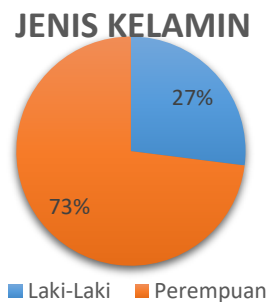
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Deskriptif Penelitian

Subjek pada penelitian ini yaitu atlet Taekwondo di Kota Serang. Dalam penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 102 atlet. Teknik penentuan pengambilan responden menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Dari proses pengolahan data diperoleh deskripsi data variabel kecemasan bertanding, efikasi diri, dan motivasi berprestasi diperoleh dari skor dengan bantuan perangkat lunak SPSS adalah sebagai berikut:

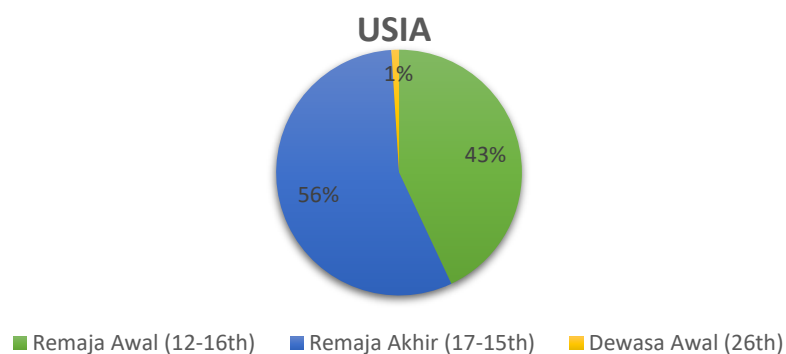
a. Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Gambar 4.1 di atas, dalam penelitian yang dilakukan pada 102 subjek diketahui bahwa responden berdasarkan pengelompokan jenis kelamin terdiri dari 27% laki-laki atau setara dengan 27 atlet laki-laki dan 73% perempuan atau setara dengan 75 atlet perempuan.

b. Berdasarkan Usia



Gambar 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan Gambar 4.2 di atas, dalam penelitian yang dilakukan pada 102 subjek diketahui bahwa responden berdasarkan pengelompokan usia menurut Kementerian Kesehatan RI (2009). Kelompok usia remaja awal, yakni 12-16 tahun berjumlah 44 atlet atau setara dengan 43%. Adapun kelompok remaja akhir dalam rentang usia 17-25 tahun berjumlah 57 atlet atau setara dengan 56%. Kemudian pada kelompok usia dewasa awal yaitu usia 26 tahun terdiri dari 1 atlet atau setara dengan 1%.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti mengkategorikan masing-masing variabel menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

a. Kategorisasi Variabel Kecemasan Bertanding

Tabel 4.1 Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Bertanding

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<30	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	30-45	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 45	Tinggi

Berdasarkan kategorisasi yang disajikan pada Tabel 4.1, tingkat kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kota Serang diklasifikasikan ke dalam tiga kategori. Atlet dikatakan memiliki kecemasan bertanding yang tinggi apabila skor yang diperoleh lebih dari 45. Sementara itu, skor yang berada dalam rentang 30 hingga 45 menunjukkan tingkat kecemasan bertanding yang sedang atau cukup. Adapun skor di bawah 30 mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet berada pada kategori rendah. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang:

Tabel 4.2 Distribusi Variabel Kecemasan Bertanding

Kategori Variabel	f	%
Rendah	11	10,8%
Sedang	84	82,4%
Tinggi	7	6,9%

Berdasarkan hasil deskriptif statistik pada Tabel 4.2 di atas, diketahui bahwa atlet Taekwondo Kota Serang memiliki tingkat kecemasan bertanding yang bervariasi. Sebanyak 11 atlet atau 10,8% berada pada kategori rendah, 84 atlet atau 82,4% berada

pada kategori sedang, dan 7 atlet atau 5% berada pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet Taekwondo Kota Serang memiliki kategori kecemasan bertanding dalam tingkatan sedang yaitu sejumlah 84 atlet atau 82,4%.

b. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<52	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	52-78	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 78	Tinggi

Merujuk pada kategorisasi yang tercantum dalam Tabel 4.3, tingkat efikasi diri atlet Taekwondo Kota Serang diklasifikasikan ke dalam tiga kategori. Atlet yang memperoleh skor lebih dari 78 dikategorikan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Skor yang berada dalam rentang 52 hingga 78 menunjukkan tingkat efikasi diri yang sedang atau cukup, sedangkan skor di bawah 52 menunjukkan bahwa atlet berada pada kategori efikasi diri yang rendah. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat efikasi diri pada atlet Taekwondo Kota Serang:

Tabel 4.4 Distribusi Variabel Efikasi Diri

Kategori Variabel	f	%
Rendah	0	0%
Sedang	73	71,6%
Tinggi	29	28,4%

Berdasarkan hasil deskriptif statistik pada Tabel 4.4 di atas, diketahui bahwa atlet Taekwondo Kota Serang memiliki tingkat efikasi diri yang bervariasi. Sebanyak 73 atlet atau 71,6% berada pada kategori sedang dan 29 atlet atau 28,4% berada pada kategori tinggi. Sementara itu, tidak ada atlet yang termasuk dalam kategori rendah atau 0%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet Taekwondo Kota Serang memiliki efikasi diri dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 73 atlet atau 71,6%.

c. Kategorisasi Variabel Motivasi Berprestasi

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel Motivasi Berprestasi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<54	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	54-81	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 81	Tinggi

Berdasarkan kategorisasi yang ditampilkan pada Tabel 4.5, tingkat motivasi berprestasi atlet Taekwondo Kota Serang dapat dibagi menjadi tiga kategori. Atlet yang meraih skor lebih dari 81 dikategorikan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Skor dalam rentang 54 hingga 81 menunjukkan tingkat motivasi berprestasi yang sedang atau cukup. Sementara itu, skor di bawah 54 mengindikasikan bahwa atlet memiliki tingkat motivasi berprestasi yang rendah. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat motivasi berprestasi pada atlet Taekwondo Kota Serang:

Tabel 4.6 Distribusi Variabel Motivasi Berprestasi

Kategori Variabel	f	%
Rendah	4	3,9%
Sedang	73	71,6%
Tinggi	25	24,5%

Berdasarkan hasil deskriptif statistik pada Tabel 4.6 di atas, diketahui bahwa atlet Taekwondo Kota Serang memiliki tingkat motivasi berprestasi yang bervariasi. Sebanyak 4 atlet atau 3,9% berada pada kategori rendah, 73 atlet atau 71,6% berada pada kategori sedang, dan 25 atlet atau 24,5% berada pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet Taekwondo Kota Serang memiliki kategori motivasi berprestasi dalam tingkatan sedang yaitu sejumlah 73 atlet atau 71,6%.

B. Hasil Uji Asumsi

Pengujian asumsi dilakukan untuk memenuhi ketentuan sebelum melaksanakan uji hipotesis yang telah ditentukan dalam penelitian ini. Sebelum melakukan uji hipotesis, yaitu uji regresi linier berganda, peneliti terlebih dahulu melaksanakan pengujian prasyarat yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan multikolinieritas. Berikut adalah rincian hasil pengujian tersebut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas penting dilakukan untuk memastikan bahwa distribusi data yang digunakan adalah normal. Jika data tidak terdistribusi secara normal, hasil penelitian tidak dapat dianggap mewakili populasi secara keseluruhan. Menurut Sugiyono (2018), tujuan uji normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel terikat dan variabel bebas dalam model regresi memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*.

Berdasarkan pendapat Santoso (2004), keputusan pengambilan keputusan uji normalitas didasarkan dari nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$, data dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.06674315
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.071
	Negative	-.059
Test Statistic		.071
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan pada Tabel 4.7 hasil uji normalitas tersebut dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, dari hasil pengujian tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini mengikuti distribusi normal dan memenuhi syarat dari uji normalitas data.

2. Uji Linearitas

Priyatno (2013), menjelaskan uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear atau non-linear antara variabel. Menurut Azwar (2013), keputusan mengenai linearitas didasarkan pada nilai signifikansi, khususnya dengan memperhatikan nilai *Deviation from Linearity*. Jika nilai tersebut lebih dari 0,05, hubungan antara kedua variabel dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, hubungan antara kedua variabel dianggap non-linear.

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			
Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Sebaran
<i>Kecemasan Bertanding* Efikasi Diri</i>	0.000	0.085	Linear
<i>Kecemasan Bertanding* Motivasi Berprestasi</i>	0.014	0,777	Linear

Hasil analisis uji linearitas pada variabel kecemasan bertanding dengan efikasi diri dalam Tabel 4.8 menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,085 yang dimana ini menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari $> 0,05$. Begitupula pada variabel kecemasan bertanding dengan motivasi berprestasi menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,777 yang dimana ini menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari $> 0,05$. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menandakan adanya hubungan linear antara variabel kecemasan bertanding dengan efikasi diri, serta pada variabel kecemeasan bertanding dengan motivasi berprestasi.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan korelatif antar variabel independen dalam suatu model regresi. Apabila variabel-variabel independen tidak saling berkorelasi, maka data dianggap memenuhi kriteria yang baik. Menurut Ghozali (2018), kriteria dalam menentukan ada atau tidaknya gejala multikolinearitas dapat dilihat melalui nilai Variance Inflation Factor (VIF) < 10 serta nilai tolerance $> 0,1$. Jika kedua syarat tersebut terpenuhi, maka model regresi dinyatakan bebas dari indikasi multikolinearitas.

Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Efikasi Diri	0.974	1.027	Tidak terjadi gejala multikolinearitas
Motivasi Berprestasi	0.974	1.027	Tidak terjadi gejala multikolinearitas
Dependent Variable : Kecemasan Bertanding			

Hasil analisis uji multikolinearitas yang disajikan pada Tabel 4.9 menunjukkan bahwa nilai tolerance untuk variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi adalah sebesar 0,974, yang berarti $> 0,100$. Sementara itu, nilai VIF untuk kedua variabel tersebut adalah 1,027, yang berada $< 10,00$. Dalam hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas di antara variabel independen, yakni efikasi diri dan motivasi berprestasi.

C. Hasil Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, tahapan berikutnya adalah uji hipotesis. Dari hasil uji asumsi yang telah dilakukan bahwa dihasilkan semua uji telah terpenuhi pada penelitian ini, maka dari itu selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji regresi linier berganda, berikut rincian hasil penelitiannya:

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	68.082		13.275	.000
	Efikasi Diri	-.332	.059	-.483	.000
	Motivasi Berprestasi	-.093	.046	-.175	.044

a. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

a. Hipotesis Pertama

Hasil uji parsial terhadap variabel efikasi diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis pertama dinyatakan diterima karena memenuhi kriteria signifikansi. Hal ini menandakan bahwa variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang.

b. Hipotesis Kedua

Pengujian data melalui uji parsial pada variabel motivasi berprestasi menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,044 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis kedua dapat diterima. Dalam hal ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi secara signifikan mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang.

c. Hipotesis Ketiga

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis ketiga dapat diterima atau ditolak, serta untuk menguji pengaruh simultan antara variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding.

Tabel 4.11 Hasil Persamaan Regresi Linear Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1064.483	2	532.241	20.322	.000 ^b
	Residual	2592.860	99	26.191		
	Total	3657.343	101			

a. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

b. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi, Efikasi Diri

Hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat diartikan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 menandakan bahwa variabel independen yaitu efikasi diri dan motivasi berprestasi berpengaruh signifikan dengan variabel dependen yaitu kecemasan bertanding secara simultan. Temuan ini menjelaskan bahwa hipotesis ketiga diterima yaitu adanya pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi secara bersamaan terhadap variabel kecemasan bertanding.

Tabel 4.12 Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.539 ^a	.291	.277	5.11767

a. Predictors: (Constant), TOTAL SKOR MB, TOTAL SKOR ED

Berdasarkan hasil analisis data secara simultan, diperoleh nilai adjusted R square sebesar 0,277, yang berarti bahwa variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap variabel kecemasan bertanding sebesar 27,7%. Sementara itu, sebesar 72,3% variabilitas kecemasan bertanding dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Berkaitan dengan tabel hasil uji hipotesis di atas, maka diperoleh hasil persamaan uji regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$
Kecemasan Bertanding = 68,082 + (-0,332) (Efikasi Diri) + (-0.093) (Motivasi Berprestasi)

Persamaan garis regresi yang dihasilkan, maka model regresi tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 68,082 artinya apabila efikasi diri dan motivasi berprestasi adalah 0, maka kecemasan bertanding adalah 68,082
- Koefisien regresi variabel efikasi diri, yaitu -0,332 artinya apabila variabel bebas (independen) mengalami kenaikan 1%, maka nilai kecemasan bertanding mengalami penurunan sebesar -0,332. Koefisien regresi yang bernilai negatif ini menandakan adanya arah pengaruh negatif dari efikasi diri (X) terhadap kecemasan bertanding (Y), menunjukkan bahwa semakin meningkat nilai efikasi diri pada atlet Taekwondo Kota Serang, maka ini dapat menurunkan gejala kecemasan bertanding yang dirasakan atlet Taekwondo Kota Serang. Begitupun sebaliknya, menurunnya nilai efikasi diri pada atlet Taekwondo Kota Serang, maka semakin meningkat kecemasan bertanding yang dirasakan atlet Taekwondo tersebut.
- Koefisien regresi variabel motivasi berprestasi, yaitu -0.093 artinya apabila variabel bebas (independen) mengalami kenaikan 1%, maka kecemasan bertanding mengalami kenaikan sebesar -0.093. Koefisien regresi yang bernilai negatif ini menandakan adanya arah pengaruh negatif dari motivasi berprestasi (X) terhadap kecemasan bertanding (Y), menunjukkan bahwa semakin meningkat nilai motivasi berprestasi pada atlet Taekwondo Kota Serang, maka ini dapat menurunkan gejala kecemasan bertanding yang dirasakan atlet Taekwondo Kota Serang. Begitupun sebaliknya, menurunnya nilai motivasi berprestasi pada atlet Taekwondo Kota Serang, maka semakin meningkat kecemasan bertanding yang dirasakan atlet Taekwondo tersebut.

D. Pembahasan

Penelitian ini melibatkan atlet Taekwondo di Kota Serang yang berjumlah 102 atlet. Rincian responden dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut, mulai dari jenis kelamin terdiri dari 27 atlet laki-laki dan 75 atlet perempuan. Selain itu diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia antara 12 hingga 26 tahun. Tujuan dilaksanakannya

penelitian ini adalah untuk mengkaji tiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang. Pernyataan ini dibuktikan oleh hasil uji regresi berganda yang dilakukan secara parsial, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian, ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel independen (efikasi diri) terhadap variabel dependen (kecemasan bertanding) pada atlet Taekwondo Kota Serang. Kemudian, hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien regresi pada variabel efikasi diri sebesar -0,332. Nilai ini menunjukkan arah pengaruh negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh atlet, maka tingkat kecemasan bertanding yang dirasakan semakin rendah. Sebaliknya, jika efikasi diri atlet rendah, maka tingkat kecemasan bertanding mereka cenderung meningkat. Hasil data deskriptif statistik dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar atlet, yaitu sebanyak 73 orang atau setara dengan 71,6%, berada dalam kategori efikasi diri sedang.

Menurut Schunk et al. (2008), efikasi diri memiliki peran penting dalam mendukung atlet untuk memberikan performa terbaiknya dalam setiap kompetisi. Atlet dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas latihan serta lebih termotivasi untuk meningkatkan prestasi di bidang olahraga. Lebih lanjut, efikasi diri didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks ini, efikasi diri dapat membantu atlet menghadapi tekanan pertandingan dengan lebih percaya diri, sehingga mampu mengurangi kecemasan yang mereka alami. Sementara itu, Ghufroon dan Risnawati (2012) menjelaskan bahwa efikasi diri berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas atau mencapai hasil yang diinginkan. Dalam dunia olahraga, keyakinan ini menjadi faktor esensial bagi seorang atlet, karena tanpa adanya efikasi diri, pemain akan kesulitan untuk mengoptimalkan potensinya saat bertanding. Oleh karena itu, efikasi diri menjadi aspek yang sangat diperlukan agar atlet mampu menghadapi tantangan dalam setiap kompetisi dengan maksimal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Atlet dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih besar, sehingga mampu mengelola tekanan dan kecemasan saat bertanding dengan lebih baik. Menurut Bandura, efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: (1) pengalaman individu di masa lalu, (2) pengamatan terhadap keberhasilan

orang lain, (3) persuasi verbal dari pelatih maupun orang-orang terdekat, serta (4) kondisi fisik seseorang. Faktor-faktor ini dapat berkontribusi terhadap terbentuknya keyakinan atlet dalam menghadapi berbagai tantangan dalam pertandingan. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Izzaty (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan bertanding pada atlet. Atlet dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami kecemasan bertanding yang lebih rendah, yang berdampak positif pada performa mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari dan Sari (2020) juga mendukung penelitian ini. Mereka menemukan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan pada atlet Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Kalimantan Timur dalam menghadapi pertandingan, dengan nilai korelasi $r = -0,478$ dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa atlet dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi pertandingan.

Hasil analisis ini tidak hanya didukung oleh kajian ilmiah, namun juga sejalan dengan nilai-nilai dalam ajaran Islam. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 286, Allah SWT berfirman: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...” (QS. Al-Baqarah: 286). Ayat ini memberikan pesan bahwa setiap individu memiliki kemampuan dalam menghadapi ujian dan tantangan, termasuk dalam dunia olahraga. Ini memperkuat pentingnya membangun efikasi diri sebagai bentuk keyakinan bahwa setiap tantangan bisa dihadapi dengan usaha maksimal. Lebih lanjut, dalam hadis riwayat Muslim disebutkan: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masing ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah lemah.” (HR. Muslim No. 2664). Hadis ini menggambarkan pentingnya menjadi pribadi yang kuat, termasuk dalam hal mental dan keyakinan diri. Dalam konteks atlet, kekuatan tersebut tercermin dalam efikasi diri yang tinggi, yang pada akhirnya dapat membantu mereka mengatasi kecemasan dan memberikan performa terbaik. Selain itu, Surah Al-Insyirah ayat 5–6 juga memberikan motivasi dalam menghadapi tekanan: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” Ayat ini menjadi penguat bahwa tekanan, tantangan, atau kecemasan hanyalah sementara, dan bisa diatasi dengan usaha, doa, serta keyakinan diri.

Secara keseluruhan, penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan bertanding. Atlet dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih cenderung memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengelola tekanan, dan merasa lebih siap menghadapi kompetisi. Sebaliknya,

atlet dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami tekanan mental yang lebih besar, yang dapat berdampak negatif terhadap performa mereka di arena pertandingan. Penelitian ini menegaskan bahwa efikasi diri memiliki peranan penting dalam mengelola kecemasan bertanding. Tidak hanya didukung oleh teori dan data empiris, konsep ini juga selaras dengan nilai-nilai keislaman yang mendorong setiap individu untuk menjadi pribadi yang kuat, percaya diri, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi ujian kehidupan.

Hipotesis kedua, menyatakan terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang. Hasil ini dibuktikan dari hasil uji regresi berganda dilihat secara parsial yaitu menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,044 yang mana nilai tersebut $< 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu ditemukan adanya pengaruh pada variabel independen (motivasi berprestasi) terhadap variabel dependen (kecemasan bertanding) pada atlet Taekwondo Kota Serang. Diketahui pula ditemukan bahwa terdapat hasil koefisien regresi pada variabel motivasi berprestasi yaitu sebesar -0,093 dimana ini memiliki arti arah pengaruh negatif. Makna dari pengaruh negatif ini menandakan jika semakin tinggi nilai motivasi berprestasi pada atlet Taekwondo Kota Serang, maka kecemasan dalam pertandingan yang dirasakan para atlet semakin rendah atau menurun. Begitupun sebaliknya jika semakin rendah tingkat motivasi berprestasi pada atlet Taekwondo Kota Serang, maka kecemasan bertanding yang dialami atlet justru menurun atau rendah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh McClelland (1987), yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan, baik yang diperoleh dari prestasinya sendiri maupun dari pencapaian orang lain yang belum pernah diraih sebelumnya. McClelland juga mengemukakan bahwa terbentuknya motivasi berprestasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) pengalaman kehidupan setiap individu di masa lalu, (2) latar belakang budaya, (3) meniru berbagai karakteristik dari sosok model, (4) lingkungan, dan (5) harapan orang tua. Sejalan dengan itu, Wattimena (2015) menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan internal individu untuk memperoleh pengakuan atau menghindari penilaian negatif, serta berkaitan erat dengan performa dalam situasi yang menuntut standar keunggulan tertentu. Motivasi ini juga mencerminkan keinginan kuat untuk meraih keberhasilan secara cepat, di mana keberhasilan tersebut sangat bergantung pada kemampuan individu itu sendiri. Kemudian, Purnamasari (2014) mengartikan motivasi berprestasi sebagai dorongan atau kebutuhan untuk mengatasi tantangan, memaksimalkan potensi diri, serta menyelesaikan tugas-tugas

sulit secara optimal dan efisien. Sementara itu, Kusumajati (2011) menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan upaya untuk meraih keberhasilan dalam kompetisi dengan menggunakan tolok ukur keunggulan, baik berdasarkan pencapaian pribadi maupun prestasi orang lain.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menginvestigasi topik yang sama, termasuk studi yang dilakukan oleh Clarasasti dan Jatmika (2017). Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,01$) menandakan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap motivasi berprestasi pada atlet Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya. Nilai R Square yang diperoleh sebesar 0,233 atau setara dengan 23,3%, mengindikasikan bahwa kecemasan memberikan kontribusi sebesar 23,3% terhadap variabilitas motivasi berprestasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Selviana dan Dwi (2022) juga mendukung penelitian ini. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi secara parsial berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi pertandingan dengan arah negatif ($t = -2.653$ dan $p = 0,000 < 0.05$). Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki oleh para pemain, maka semakin rendah tingkat kecemasan ketika menghadapi pertandingan. Hal ini diperkuat oleh hasil data deskriptif statistik yang menunjukkan sebagian besar atlet Taekwondo Kota Serang memiliki tingkat motivasi berprestasi pada kategori sedang yaitu sebanyak 73 atlet atau setara dengan (71,6%), ini menandakan bahwa sebagian besar subjek memiliki dorongan yang cukup untuk berprestasi, namun data tingkat kecemasan bertanding sebagian besar juga berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa atlet cukup merasa cemas saat bertanding dan ingin selalu menunjukkan performa terbaiknya.

Hasil analisis ini tidak hanya didukung oleh kajian ilmiah, namun juga sejalan dengan nilai-nilai dalam ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk memiliki semangat dalam meraih prestasi dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman: "Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya)." (QS. An-Najm: 39-40). Ayat ini menegaskan bahwa hasil yang diperoleh manusia sangat erat kaitannya dengan usaha dan motivasi yang ia tanamkan dalam dirinya. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, dengan niat dan usaha yang sungguh-sungguh, akan lebih siap menghadapi tekanan, termasuk dalam pertandingan, sehingga kecemasan dapat ditekan secara signifikan. Selain itu, dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya Allah mencintai seorang hamba yang

apabila melakukan suatu pekerjaan, ia melakukannya dengan itqan (sempurna/serius).” (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan pentingnya kesungguhan dan komitmen dalam setiap tindakan, termasuk dalam hal berlatih dan bertanding. Motivasi untuk berprestasi yang ditanamkan dalam diri seorang atlet akan menciptakan kesungguhan dan kesiapan mental yang kuat, sehingga kecemasan bertanding pun dapat ditekan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini sama dengan penelitian di atas yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa motivasi berprestasi berperan penting dalam membantu atlet mengelola kecemasan. Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memiliki rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap pencapaian tujuan, berani menghadapi tantangan, dan mampu mengendalikan kecemasan dalam situasi kompetitif. Hal ini mengindikasikan bahwa penguatan motivasi berprestasi, baik melalui pendekatan psikologis maupun spiritual, merupakan bagian penting dalam pembinaan mental atlet agar mampu tampil optimal dalam setiap pertandingan.

Hipotesis ketiga, menyatakan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut $<0,05$. Selanjutnya, untuk nilai adjusted R square yang diperoleh ialah 0,277 atau sebesar (27,7%) yang artinya variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi mampu mempengaruhi variabel kecemasan bertanding sebesar (27,7%) dan sisanya sebesar (72,3%) berasal dari faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Kecemasan bertanding adalah kondisi kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun faktor eksternal. Faktor internal mencakup ketakutan akan kegagalan, risiko cedera fisik, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial (Jarvis, 2006). Menurut Winarko dan Sakti (2023), *positive self-talk* juga dapat berkontribusi dalam mempengaruhi kecemasan bertanding, sehingga atlet lebih siap secara mental dalam menghadapi kompetisi. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga berperan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan (Miftakhuiddina, 2023).

Berdasarkan hasil data deskriptif statistik kategorisasi variabel kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kota Serang didominasi oleh kategori sedang sebanyak 84 atlet atau sebesar (82,4%), dengan sebagian kecil atlet mengalami kecemasan tinggi sebanyak 7 atlet atau sebesar (5%) dan kategori rendah sebanyak 11 atlet atau setara dengan (10,8%). Para atlet dalam penelitian ini berusia antara 12-26 tahun yang mana rentang usia tersebut masuk dalam perkembangan remaja awal hingga dewasa awal. Pada rentang usia ini ditandai

dengan perubahan fisik, perilaku, dan sikap yang signifikan (Izzani et al., 2024), yang dapat mempengaruhi cara atlet mengalami dan mengelola kecemasan dalam sebuah pertandingan.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran efikasi diri dan motivasi berprestasi dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding. Atlet dengan efikasi diri yang tinggi, yakni keyakinan terhadap kemampuannya sendiri, cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini selaras dengan teori Bandura (1997), yang menyatakan bahwa efikasi diri berperan dalam membantu individu menghadapi situasi yang menekan. Selain itu, atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi lebih fokus pada tujuan dan usaha untuk mencapai keberhasilan, sehingga kecemasan mereka dapat berkurang.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 102 responden yang merupakan atlet Taekwondo Kota Serang, diperoleh nilai koefisien regresi yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding. Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh atlet, maka tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan cenderung semakin rendah. Sebaliknya, apabila efikasi diri rendah, maka kecemasan dalam menghadapi pertandingan akan semakin tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riani dan Rozali (2014), yang juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa. Dengan demikian, individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola kecemasan dalam berbagai situasi. Kemudian, hasil koefisien korelasi antara motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding juga menunjukkan arah hubungan negatif. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Kusumajati (2011), yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dalam menghadapi pertandingan dan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta. Artinya, ketika tingkat kecemasan atlet meningkat, motivasi untuk berprestasi cenderung menurun. Sebaliknya, apabila atlet mampu mengendalikan kecemasannya, maka motivasi berprestasinya akan meningkat. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar para atlet terus memupuk motivasi berprestasi mereka sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi pertandingan, sehingga dapat memperoleh performa yang lebih optimal.

Adanya pengaruh negatif pada masing-masing variabel yaitu efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding dapat dijelaskan secara teoritis. Bahwa level efikasi diri yang dimiliki individu dan tingkat motivasi untuk berprestasi menjadikan individu tersebut merasakan kesejahteraan secara psikologis. Dimana kesejahteraan ini akan mendukung individu merasakan kenyamanan dan dapat mereduksi risiko terjadinya kecemasan bertanding.

Hipotesis yang berbunyi pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo dengan hasil diterima menjadi suatu kelebihan dalam penelitian ini karena menjadikan temuan baru serta memberikan informasi tentang hal tersebut. Dalam penelitian ini, efikasi diri dan motivasi berprestasi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kota Serang. Dari hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi subjek penelitian agar dapat lebih yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan meningkatkan motivasi diri mereka sendiri untuk mencapai sebuah keberhasilan. Karena efikasi diri dan motivasi berprestasi merupakan faktor yang signifikan mempengaruhi kecemasan bertanding dalam penelitian ini.

Di samping itu, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel, yaitu efikasi diri dan motivasi berprestasi, sebagai faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding. Padahal, terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi memberikan kontribusi lebih besar terhadap munculnya kecemasan dalam pertandingan. Faktor-faktor tersebut mencakup aspek internal, seperti ketergantungan pemain pada kemampuan teknis semata, persepsi subjektif terhadap performa (baik merasa bermain sangat baik maupun sangat buruk), munculnya pikiran negatif akibat kritikan atau kemarahan dari pihak lain, serta kepercayaan diri yang berlebihan. Selain itu, faktor eksternal seperti komentar dari pihak official yang merasa lebih kompeten, tekanan dari penonton atau massa, kehadiran lawan yang dianggap lebih unggul, serta keberadaan atau ketidakhadiran pelatih juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan bertanding. Oleh karena itu, untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan dan mengeksplorasi variabel-variabel lain yang belum tercakup dalam penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari efikasi diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang. Diketahui pula hasil analisis memiliki arah pengaruh negatif yang berarti jika semakin tinggi nilai efikasi diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dimiliki atlet Taekwondo Kota Serang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai efikasi diri, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan bertandingnya.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang. Diketahui pula hasil analisis memiliki arah pengaruh negatif yang berarti jika semakin tinggi nilai motivasi berprestasi, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dimiliki atlet Taekwondo Kota Serang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai motivasi berprestasi, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan bertandingnya.
3. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan secara keseluruhan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kota Serang.

B. Saran

Berdasarkan apa yang dipaparkan diatas, Peneliti menyusun beberapa saran yang dapat disampaikan terkait penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Praktisi dan Pelaku Olahraga
 - a. Untuk Atlet: Diharapkan untuk tetap meningkatkan efikasi diri dan motivasi untuk berprestasi. Dalam usaha untuk meningkatkan efikasi diri dengan terus membayangkan keberhasilan dalam pertandingan guna meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Selain itu, melihat atlet lain yang sukses dan latihan berulang dalam kondisi menantang untuk meningkatkan efikasi diri. Sedangkan, dalam usaha untuk meningkatkan motivasi berprestasi dengan menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dan menantang tetapi realistis. Atlet juga diharapkan dapat terus fokus pada kepuasan dari proses latihan dan perkembangan pribadi, bukan hanya hasil akhir.

- b. Untuk Pelatih dan KONI: Perlu diadakan upaya-upaya untuk meningkatkan efikasi diri dan motivasi berprestasi pada atlet-atlet olahraga khususnya bela diri Taekwondo di Kota Serang agar kecemasan bertanding tidak semakin meningkat. Selain itu, pelatih harus menciptakan lingkungan yang mendukung, menghindari tekanan berlebihan, dan memberikan bimbingan yang membangun. Serta dukungan sosial dari pelatih, rekan satu tim dan keluarga dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi atlet.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan kajian dalam psikologi olahraga dan psikologi klinis, khususnya terkait hubungan efikasi diri, motivasi berprestasi, dan kecemasan bertanding. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel-variabel psikologis lainnya, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau tingkat stres, guna memperluas perspektif teoretis dan memperdalam pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet dalam bertanding. Studi lanjutan juga disarankan untuk menguji model yang berbeda atau membandingkan jenis olahraga individu dan tim untuk memperkaya literatur ilmiah yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental juara: Modal atlet berprestasi*. Rajagrafindo Persada.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Arzaqi, A. F. (2024). *Hubungan self-efficacy dengan kecemasan bertanding pada atlet bulu tangkis PB UNIOR* (Disertasi Doktor, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Dasar-dasar psikometrika* (Edisi ke-3). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1109/EVER.2017.7935960>
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 1(2), 121–132.
- Endler, N. S. (2007). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1). Academic Press.
- Erlangga, I. Y. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal*.
- Fakhria, M., & Setiowati, E. A. (2017). Motivasi berprestasi siswa ditinjau dari fasilitasi sosial dan ketakutan akan kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29–42.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2017). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–11.
- Freud, S. (2013). *On freud's inhibitions, symptoms and anxiety*. International Psychoanalytical Association.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori psikologi* (Cet. ke-3). Ar-Ruzz Media.
- Griva, K., Myers, L. B., & Newman, S. (2000). Illness perceptions and self-efficacy beliefs in adolescents and young adults with insulin dependent diabetes mellitus. *Psychology and Health*, 15(6), 733–750. <https://doi.org/10.1080/08870440008405578>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, W. P. (2019). *Hubungan self-efficacy dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal di Universitas Brawijaya* (Disertasi doktoral, Universitas Brawijaya).
- Hafidhoh, A. E. N. (2022). *Hubungan antara motivasi berprestasi dan resiliensi dengan burnout pada atlet olahraga di Kabupaten Pati*.
- Hardani. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Pustaka Ilmu Group.
- Haryani, R., & Tairas, M. M. W. (2014). Motivasi berprestasi pada mahasiswa berprestasi dari keluarga tidak mampu secara ekonomi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 30–36.
- Hidayat, D. R. (2011). *Psikologi kepribadian dalam konseling*. Indeks.
- Hidayat, Y. (2008). *Psikologi olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi olahraga*. Alfabeta.
- Hutapea, B. (2010). Studi komparatif tentang motivasi berprestasi pada atlet kempo Propinsi DKI Jakarta ditinjau dari kepribadian. *Psikobuana*, 1(3), 202–203.
- Ika Putri, Y. (2007). *Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang* (Disertasi doktoral, Universitas Diponegoro).
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin. (2019). Hubungan antara kecemasan dengan performa atlet pada cabang olahraga bola basket. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Islani, F. D. (2023). *Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Disertasi doktoral, Universitas Islam Sultan Agung).
- Izzani, R. D., Fuad, A., & Utami, R. S. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan pada remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 11–20.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.
- Khanifa, N. (2019). *Hubungan konsep diri dengan motivasi berprestasi siswa MA Qosim Al Hadi Semarang* (Disertasi doktoral, Universitas Islam Negeri Walisongo).
- Kurniyawati, R. (2012). *Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa* (Disertasi doktoral, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kusumajati, D. A. (2011). Hubungan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi HUMANIORA*, 2(1), 58–65.
- Mangkurat, Y. B. (2020). *Hubungan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis teater di UIN Walisongo Semarang* (Disertasi doktoral, Universitas Islam Negeri Walisongo).
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Mawandha, H. G., & Ekowarni, E. (2009). Terapi kognitif perilaku dan kecemasan menghadapi prosedur medis pada anak penderita leukemia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 75–92.
- McClelland, D. (1987). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- Miftakhuddina, O. (2023). *Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat* (Disertasi doktoral, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Mubarok, R. (2024). *Hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola voli di Maguwoharjo Volleyball Club* (Disertasi doktoral, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Mukaromah, M. A. (2022). *Pengaruh regulasi emosi dan self-efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus organisasi IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus*.

- Mulyani, E. R. (2022). *Pengaruh asertifitas dan resiliensi terhadap motivasi berprestasi mahasiswa aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UIN Walisongo di era new normal* (Disertasi doctoral, Universitas Islam Negeri Walisongo).
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 87–102.
- Panggabean, D. A. P. (2021). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi yang akan menghadapi skripsi di Universitas Medan Area* (Disertasi doctoral, Universitas Medan Area).
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Priyatno, D. (2013). *Mandiri belajar analisis data dengan SPSS*. Mediakom.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238–248.
- Purnamasari, M. I., & Anganthi, N. R. N. (2014). *Hubungan self-efficacy, dan motivasi berprestasi dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi* (Disertasi doctoral, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Putra, E. P., & Subagio, I. (2019). Analisis cedera atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS). *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 4(4 Mar).
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi & pendidikan*. Kencana.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–9.
- Riyanto, R. (2021). *Hubungan motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal* (Disertasi doctoral, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- 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.
- Saifuddiin, M. R. (2018). *Hubungan antara persepsi terhadap kohesivitas kelompok dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola* (Disertasi doctoral, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Salama, N., & Chikudate, N. (2021). Religious influences on the rationalization of corporate bribery in Indonesia: A phenomenological study. *Asian Journal of Business Ethics*, 10(1), 85–102. <https://doi.org/10.1007/s13520-021-00125-5>
- Santoso, S. (2004). *Mengatasi berbagai masalah statistik dengan SPSS versi 11.5*. Elex Media Komputindo.

- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Eds.). (2012). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Soriha, E. (2013). *Pengaruh gaya pengasuhan orang tua, konsep diri, dan regulasi diri terhadap motivasi berprestasi siswa kelas VIII MTS Pembangunan UIN Jakarta* (Tesis magister, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. CV Alfabeta.
- Suryadi, V. Y. (2002). *Dasar-dasar dalam Taekwondo*. UNS Press.
- Susanto, A. H. E., & Nurhayati, F. (2013). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan motivasi berprestasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sangkapura Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 363–365.
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2021). Pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan bertanding pada atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 3(2), 88–97.
- Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi panahan ronde recurve pada atlet panahan di Indonesia. *Jurnal Motion*, 6(1), 109–122.
- Wijaya, B. D. (2019). *Pengaruh efikasi diri akademik, resiliensi, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi akademik mahasiswa UIN Walisongo Semarang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang). <http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/10928>
- Wijaya, S. F. A. (2018). *Pengaruh self-efficacy, dukungan sosial dan variabel demografis terhadap motivasi berprestasi atlet Taekwondo* (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Winarko, F. D. P. P., & Sakti, H. (2023). Hubungan antara positive self-talk dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 12(5), 403–408.
- Wohon, A. M., & Ediaty, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 399–405.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self-concept, self-efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>
- Yunita, E., & Amini, S. (2014). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Disertasi doctoral, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Zahidah, I., & Naqiyah, N. (2020). *Hubungan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya* (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya).

LAMPIRAN 1

Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kota Serang

1. Blueprint Kecemasan Bertanding

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kognitif	Memiliki pola pikir yang cenderung fokus pada kemungkinan kegagalan atau hasil yang negatif	3. Saya sulit tidur saat akan menghadapi pertandingan karena banyak pikiran negatif yang mengganggu. 6. Saya merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan lawan saya. 9. Saya kesulitan berkonsentrasi karena sering memikirkan kegagalan yang mungkin terjadi. 13. Saya kesulitan berkonsentrasi dalam bertanding karena suara supporter. 15. Saya berpikir bahwa performa saya mungkin akan mengecewakan pelatih atau rekan satu tim saya.	-	5
Somatik	Peningkatkan denyut jantung, merasa tegang dan gemetar, keringat berlebih, pernafasan tidak teratur	1. Jantung saya berdebar sangat keras saat menghadapi pertandingan. 2. Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan. 7. Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.	-	5

		8. Saya khawatir dan merasa tertekan pada saat pertandingan. 11. Tubuh saya kaku atau tegang saat menghadapi pertandingan.		
Kepercayaan Diri	Memiliki rasa percaya diri yang tinggi, tidak ada keraguan dalam diri individu, dan tidak akan merasa putus asa	4. Saya menjadi putus asa saat menghadapi pertandingan. 5. Saat pertandingan berlangsung saya merasa tertekan hingga cepat putus asa. 12. Saya merasa tidak cukup mampu untuk menghadapi lawan.	10. Saya merasa yakin dapat menghadapi lawan dengan baik ketika saya sudah giat berlatih. 14. Saya merasa percaya diri karena saya membayangkan diri saya berhasil mencapai kemenangan.	5
Jumlah				15

2. Blueprint Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Level	Merasa yakin dengan keterampilan yang dimilikinya untuk dapat menghadapi pertandingan dengan baik.	1. Karena saya sigap, tidak ada lawan dalam pertandingan yang akan terlewatkan begitu saja oleh saya. 2. Saya mampu menghadapi pertandingan menggunakan teknik secara tepat.	18. Saya tidak sanggup untuk mengakhiri pertandingan yang menjadi tanggung jawab saya. 19. Saya pasrah dengan situasi pertandingan yang saya hadapi.	4
	Merasa yakin dirinya mampu mengerahkan usaha yang cukup untuk dapat mengakhiri pertandingan dengan baik.	20. Saya bersungguh-sungguh ketika bertanding.	3. Saya bingung bagaimana cara menaklukkan lawan dalam pertandingan yang saya hadapi. 4. Saya menyerah dengan kemampuan yang dimiliki lawan	3

			dalam pertandingan yang saya hadapi.	
	Merasa yakin dirinya mampu menghadapi pertandingan dengan teknik yang tepat.	5. Saya yakin dapat mengidentifikasi dan memilih teknik yang paling efektif untuk mengatasi setiap jenis serangan lawan dalam pertandingan	21. Saya kesulitan untuk menyesuaikan teknik saya dengan cepat berdasarkan jenis serangan lawan dalam pertandingan.	2
	Merasa yakin bahwa dirinya dalam menghadapi pertandingan mampu menghasilkan sesuatu.	22. Saya percaya bahwa hasil dari pertandingan yang saya lakukan akan bagus dan menghasilkan kemenangan. 23. Dengan giat latihan teknik maupun fisik saya yakin dapat menghadapi sebuah pertandingan dengan maksimal.	6. Saya merasa performa dalam pertandingan saya tidak cukup bagus untuk menang. 7. Saya tidak yakin ketika sudah latihan dengan sungguh-sungguh mampu memberikan hasil yang baik.	4
	Merasa yakin bahwa dirinya mampu mengatasi tantangan yang datang.	8. Saya optimis dengan kemampuan yang saya miliki dapat menghadapi lawan dengan baik. 9. Ketika bertanding saya berani untuk menyerang lawan lebih dulu.	24. Saya gemetar ketika mengetahui bahwa lawan yang akan saya hadapi adalah peraih medali emas di kejuaraan sebelumnya.	3
Generality	Merasa yakin bahwa dirinya mampu menghadapi sebuah pertandingan seperti pertandingan yang dilakukan oleh orang lain.	25. Saya bisa menghadapi pertandingan sebaik yang dilakukan oleh teman-teman saya.	10. Saya kesulitan menghadapi lawan dalam pertandingan sebagaimana teman-teman yang lain.	2
	Merasa yakin dapat mengakhiri	11. Saya mampu mengakhiri pertandingan	26. Ketika ada pertandingan, saya tidak mampu untuk	3

	pertandingan berdasarkan ekspresi yang ia miliki meliputi kognitif, afeksi, dan behavioral.	sebagaimana yang saya targetkan. 12. Saya memiliki kemampuan untuk menghadapi pertandingan yang sulit.	menghadapinya dengan sebaik mungkin.	
	Merasa yakin bahwa dirinya dapat beradaptasi dengan kondisi yang berbeda.	13. Saya yakin dapat mengubah strategi saya dengan cepat jika kondisi pertandingan berubah. 14. Saya dapat tetap tenang dan percaya diri saat menghadapi perubahan aturan atau keputusan wasit yang tiba-tiba.	-	2
Strength	Ulet dalam menjalankan usahanya walaupun menemui kesulitan.	15. Saya tidak menyerah untuk menghadapi pertandingan yang sulit.	27. Ketika ada pertandingan yang sulit, saya merasa takut.	2
	Merasa yakin bahwa keputusan yang dipilih akan dilakukan dengan baik.	28. Saya dapat fokus dengan aktivitas yang selama ini saya tekuni.	-	1
Jumlah				26

3. Blueprint Motivasi Berprestasi

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Tanggung jawab	Bersungguh-sungguh dalam menjalankan tugas-tugas yang diberikan dengan baik.	3. Saya akan melakukan dengan sungguh-sungguh tugas yang diberikan oleh pelatih.	6. Saya menyepelekan tugas yang diberikan oleh pelatih. 16. Saya menyepelekan	6

		22. Selalu rutin mengikuti latihan yang sudah dijadwalkan. 29. Saya mengikuti instruksi yang diberikan pelatih agar kemampuan yang saya miliki lebih baik.	jadwal latihan yang sudah dijadwalkan. 30. Saya mudah putus asa ketika tidak dapat melakukan instruksi yang diberikan oleh pelatih.	
Memiliki pemikiran kreatif dan inovatif	Berani mencoba teknik baru dan mengembangkan teknik yang telah dipelajari sebelumnya agar lebih baik.	8. Saya tetap latihan mandiri meski tidak ada jadwal latihan dari pelatih. 13. Saya tetap berlatih mandiri dirumah untuk menjaga fisik saya. 28. Saya selalu mencoba dan mengembangkan teknik yang sulit agar kemampuan saya semakin lebih baik.	11. Saya tidak mencoba dan mengembangkan teknik yang diberikan oleh pelatih. 15. Saya mencoba mempertahankan kemampuan yang saya kuasai dan tidak berani mencoba menggunakan teknik baru. 24. Saya hanya mau berlatih jika ada jadwal latihan.	6
Pemilihan tugas atau tuntutan	Mampu memilah tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu.	7. Saya mengabaikan ajakan teman saya untuk bermain saat ada jadwal latihan. 23. Saya berusaha datang lebih awal sebelum pertandingan dimulai. 25. Saya mengatur jadwal sebaik mungkin antara latihan dengan sekolah atau kesibukan yang lainnya.	10. Saya memilih bermain dengan teman saya daripada latihan. 17. Saya datang ke tempat pertandingan sesuka hati saya. 27. Saya tidak dapat mengatur jadwal saya antara latihan dengan sekolah atau kesibukan yang lainnya.	6
Kebutuhan akan umpan balik	Mampu memperbaiki kekurangan-kekurangan dari	1. Ketika ada teknik yang kurang saya kuasai, saya tidak menyerah untuk terus	4. Jika ada teknik yang kurang saya kuasai, saya memilih untuk menyerah dan	5

	tugas-tugas yang diberikan.	mencoba menguasai teknik tersebut. 9. Saya tidak akan menyerah untuk menyelesaikan pertandingan yang terlihat sulit. 18. Jika performa saya jelek saat bertanding, saya berusaha untuk memperbaiki semaksimal mungkin di pertandingan berikutnya.	menggunakan teknik yang saya kuasai saja. 12. Saya mudah menyerah jika diberikan latihan atau teknik jurus yang sulit.	
Tekun	Berusaha mencoba tugas-tugas yang diberikan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.	5. Saya tetap berangkat latihan untuk menyiapkan pertandingan yang akan mendatang. 20. Berlatih dengan disiplin membuat kemampuan saya lebih maksimal. 26. Saya mencoba latihan teknik yang sulit secara mandiri di rumah.	14. Ketika diberikan teknik yang sulit saya tidak mau mencoba melakukannya sampai saya bisa.	4
Jumlah				27

LAMPIRAN 2

SKALA UJI COBA

Link google Form: <https://forms.gle/X2LnUsjxmD6thkig6>

Assalamualaikum Wr Wb. Salam sejahtera bagi kita semua.

Perkenalkan saya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan studi Strata 1 (S1). Oleh karena itu, saya mengharapkan kesediaan Saudara/i untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini hingga selesai.

Bagi Saudara/i yang memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Berstatus atlet Taekwondo aktif
2. Berusia di atas 11 tahun
3. Pernah mengikuti pertandingan minimal 2 kali di tingkat daerah, nasional, atau internasional

Seluruh informasi akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Atas kesediaan waktu dan partisipasi Anda, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,
Dhea Anggraeni Putri

Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

No Whatsapp :

Kuesioner 1

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Jantung saya berdebar sangat keras saat menghadapi pertandingan				
2	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan				

3	Saya sulit tidur saat akan menghadapi pertandingan karena banyak pikiran negatif yang mengganggu				
4	Saya menjadi putus asa saat menghadapi pertandingan				
5	Saat pertandingan berlangsung saya merasa tertekan hingga cepat putus asa				
6	Saya merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan lawan saya				
7	Pernapasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan				
8	Saya khawatir dan merasa tertekan pada saat pertandingan				
9	Saya kesulitan berkonsentrasi karena sering memikirkan kegagalan yang mungkin terjadi				
10	Saya merasa yakin dapat menghadapi lawan dengan baik ketika saya sudah giat berlatih				
11	Tubuh saya kaku atau tegang saat menghadapi pertandingan				
12	Saya merasa tidak cukup mampu untuk menghadapi lawan				
13	Saya kesulitan berkonsentrasi dalam bertanding karena suara supporter				
14	Saya merasa percaya diri karena saya membayangkan diri saya berhasil mencapai kemenangan				
15	Saya berpikir bahwa performa saya mungkin akan mengecewakan pelatih atau rekan satu tim saya				

Kuesioner 2

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Karena saya sigap, tidak ada lawan dalam pertandingan yang akan terlewatkan begitu saja oleh saya				

2	Saya mampu menghadapi pertandingan menggunakan teknik secara tepat				
3	Saya bingung bagaimana cara menaklukkan lawan dalam pertandingan yang saya hadapi				
4	Saya menyerah dengan kemampuan yang dimiliki lawan dalam pertandingan yang saya hadapi				
5	Saya yakin dapat mengidentifikasi dan memilih teknik yang paling efektif untuk mengatasi setiap jenis serangan lawan dalam pertandingan				
6	Saya merasa performa dalam pertandingan saya tidak cukup bagus untuk menang				
7	Saya tidak yakin ketika sudah latihan dengan sungguh-sungguh mampu memberikan hasil yang baik				
8	Saya optimis dengan kemampuan yang saya miliki dapat menghadapi lawan dengan baik				
9	Ketika bertanding saya berani untuk menyerang lawan lebih dulu				
10	Saya kesulitan menghadapi lawan dalam pertandingan sebagaimana teman-teman yang lain				
11	Saya mampu mengakhiri pertandingan sebagaimana yang saya targetkan				
12	Saya memiliki kemampuan untuk menghadapi pertandingan yang sulit				
13	Saya yakin dapat mengubah strategi saya dengan cepat jika kondisi pertandingan berubah				
14	Saya dapat tetap tenang dan percaya diri saat menghadapi perubahan aturan atau keputusan wasit yang tiba-tiba				

15	Saya tidak menyerah untuk menghadapi pertandingan yang sulit				
16	Saya akan menghadapi pertandingan secara biasa-biasa saja agar tidak menyusahkan diri saya sendiri				
17	Agar tidak mengganggu fokus dalam bertanding, saya menjalaninya dengan santai				
18	Saya tidak sanggup untuk mengakhiri pertandingan yang menjadi tanggung jawab saya				
19	Saya pasrah dengan situasi pertandingan yang saya hadapi				
20	Saya bersungguh-sungguh ketika bertanding				
21	Saya kesulitan untuk menyesuaikan teknik saya dengan cepat berdasarkan jenis serangan lawan dalam pertandingan				
22	Saya percaya bahwa hasil dari pertandingan yang saya lakukan akan bagus dan menghasilkan kemenangan				
23	Dengan giat latihan teknik maupun fisik saya yakin dapat menghadapi sebuah pertandingan dengan maksimal				
24	Saya gemetar ketika mengetahui bahwa lawan yang akan saya hadapi adalah peraih medali emas di kejuaraan sebelumnya				
25	Saya bisa menghadapi pertandingan sebaik yang dilakukan oleh teman-teman saya				
26	Ketika ada pertandingan, saya tidak mampu untuk menghadapinya dengan sebaik mungkin				
27	Ketika ada pertandingan yang sulit, saya merasa takut				
28	Saya dapat fokus dengan aktivitas yang selama ini saya tekuni				

Kuesioner 3

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Ketika ada teknik yang kurang saya kuasai, saya tidak menyerah untuk terus mencoba menguasai teknik tersebut				
2	Saya akan mengabaikan jadwal latihan meski sudah mendekati hari pertandingan				
3	Saya akan melakukan dengan sungguh-sungguh tugas yang diberikan oleh pelatih				
4	Jika ada teknik yang kurang saya kuasai, saya memilih untuk menyerah dan menggunakan teknik yang saya kuasai saja				
5	Saya tetap berangkat latihan untuk menyiapkan pertandingan yang akan mendatang				
6	Saya menyepelkan tugas yang diberikan oleh pelatih				
7	Saya mengabaikan ajakan teman saya untuk bermain saat ada jadwal latihan				
8	Saya tetap latihan mandiri meski tidak ada jadwal latihan dari pelatih				
9	Saya tidak akan menyerah untuk menyelesaikan pertandingan yang terlihat sulit				
10	Saya memilih bermain dengan teman saya daripada latihan				
11	Saya tidak mencoba dan mengembangkan teknik yang diberikan oleh pelatih				
12	Saya mudah menyerah jika diberikan latihan atau teknik jurus yang sulit				
13	Saya tetap berlatih mandiri dirumah untuk menjaga fisik saya				

14	Ketika diberikan teknik yang sulit saya tidak mau mencoba melakukannya sampai saya bisa				
15	Saya mencoba mempertahankan kemampuan yang saya kuasai dan tidak berani mencoba menggunakan teknik baru				
16	Saya menyepelekan jadwal latihan yang sudah dijadwalkan				
17	Saya datang ke tempat pertandingan sesuka hati saya				
18	Jika performa saya jelek saat bertanding, saya berusaha untuk memperbaiki semaksimal mungkin di pertandingan berikutnya				
19	Jarang latihan membuat kemampuan saya tidak optimal				
20	Berlatih dengan disiplin membuat kemampuan saya lebih maksimal				
21	Saya merasa gagal jika performa saya jelek saat pertandingan				
22	Selalu rutin mengikuti latihan yang sudah dijadwalkan				
23	Saya berusaha datang lebih awal sebelum pertandingan dimulai				
24	Saya hanya mau berlatih jika ada jadwal latihan				
25	Saya mengatur jadwal sebaik mungkin antara latihan dengan sekolah atau kesibukan yang lainnya				
26	Saya mencoba latihan teknik yang sulit secara mandiri di rumah				
27	Saya tidak dapat mengatur jadwal saya antara latihan dengan sekolah atau kesibukan yang lainnya				
28	Saya selalu mencoba dan mengembangkan teknik yang sulit agar kemampuan saya semakin lebih baik				
29	Saya mengikuti instruksi yang diberikan pelatih agar kemampuan yang saya miliki lebih baik				

30	Saya mudah putus asa ketika tidak dapat melakukan instruksi yang diberikan oleh pelatih				
----	---	--	--	--	--

SKALA PENELITIAN

Link google Form: <https://forms.gle/VgPoY53ircxgURin8>

Assalamualaikum Wr Wb. Salam sejahtera bagi kita semua.

Perkenalkan saya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan studi Strata 1 (S1). Oleh karena itu, saya mengharapkan kesediaan Saudara/i untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini hingga selesai.

Bagi Saudara/i yang memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Berstatus atlet Taekwondo aktif di Kota Serang
2. Berusia di atas 11 tahun
3. Pernah mengikuti pertandingan minimal 2 kali di tingkat daerah, nasional, atau internasional

Seluruh informasi akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Atas kesediaan waktu dan partisipasi Anda, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,
Dhea Anggraeni Putri

Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

No Whatsapp :

Kuesioner 1

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Jantung saya berdebar sangat keras saat menghadapi pertandingan				

2	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan				
3	Saya sulit tidur saat akan menghadapi pertandingan karena banyak pikiran negatif yang mengganggu				
4	Saya menjadi putus asa saat menghadapi pertandingan				
5	Saat pertandingan berlangsung saya merasa tertekan hingga cepat putus asa				
6	Saya merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan lawan saya				
7	Pernapasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan				
8	Saya khawatir dan merasa tertekan pada saat pertandingan				
9	Saya kesulitan berkonsentrasi karena sering memikirkan kegagalan yang mungkin terjadi				
10	Saya merasa yakin dapat menghadapi lawan dengan baik ketika saya sudah giat berlatih				
11	Tubuh saya kaku atau tegang saat menghadapi pertandingan				
12	Saya merasa tidak cukup mampu untuk menghadapi lawan				
13	Saya kesulitan berkonsentrasi dalam bertanding karena suara supporter				
14	Saya merasa percaya diri karena saya membayangkan diri saya berhasil mencapai kemenangan				
15	Saya berpikir bahwa performa saya mungkin akan mengecewakan pelatih atau rekan satu tim saya				

Kuesioner 2

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Karena saya sigap, tidak ada lawan dalam pertandingan yang akan terlewatkan begitu saja oleh saya				
2	Saya mampu menghadapi pertandingan menggunakan teknik secara tepat				
3	Saya bingung bagaimana cara menaklukkan lawan dalam pertandingan yang saya hadapi				
4	Saya menyerah dengan kemampuan yang dimiliki lawan dalam pertandingan yang saya hadapi				
5	Saya yakin dapat mengidentifikasi dan memilih teknik yang paling efektif untuk mengatasi setiap jenis serangan lawan dalam pertandingan				
6	Saya merasa performa dalam pertandingan saya tidak cukup bagus untuk menang				
7	Saya tidak yakin ketika sudah latihan dengan sungguh-sungguh mampu memberikan hasil yang baik				
8	Saya optimis dengan kemampuan yang saya miliki dapat menghadapi lawan dengan baik				
9	Ketika bertanding saya berani untuk menyerang lawan lebih dulu				
10	Saya kesulitan menghadapi lawan dalam pertandingan sebagaimana teman-teman yang lain				
11	Saya mampu mengakhiri pertandingan sebagaimana yang saya targetkan				
12	Saya memiliki kemampuan untuk menghadapi pertandingan yang sulit				

13	Saya yakin dapat mengubah strategi saya dengan cepat jika kondisi pertandingan berubah				
14	Saya dapat tetap tenang dan percaya diri saat menghadapi perubahan aturan atau keputusan wasit yang tiba-tiba				
15	Saya tidak menyerah untuk menghadapi pertandingan yang sulit				
16	Saya tidak sanggup untuk mengakhiri pertandingan yang menjadi tanggung jawab saya				
17	Saya pasrah dengan situasi pertandingan yang saya hadapi				
18	Saya bersungguh-sungguh ketika bertanding				
19	Saya kesulitan untuk menyesuaikan teknik saya dengan cepat berdasarkan jenis serangan lawan dalam pertandingan				
20	Saya percaya bahwa hasil dari pertandingan yang saya lakukan akan bagus dan menghasilkan kemenangan				
21	Dengan giat latihan teknik maupun fisik saya yakin dapat menghadapi sebuah pertandingan dengan maksimal				
22	Saya gemetar ketika mengetahui bahwa lawan yang akan saya hadapi adalah peraih medali emas di kejuaraan sebelumnya				
23	Saya bisa menghadapi pertandingan sebaik yang dilakukan oleh teman-teman saya				
24	Ketika ada pertandingan, saya tidak mampu untuk menghadapinya dengan sebaik mungkin				
25	Ketika ada pertandingan yang sulit, saya merasa takut				
26	Saya dapat fokus dengan aktivitas yang selama ini saya tekuni				

Kuesioner 3

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Ketika ada teknik yang kurang saya kuasai, saya tidak menyerah untuk terus mencoba menguasai teknik tersebut				
2	Saya akan melakukan dengan sungguh-sungguh tugas yang diberikan oleh pelatih				
3	Jika ada teknik yang kurang saya kuasai, saya memilih untuk menyerah dan menggunakan teknik yang saya kuasai saja				
4	Saya tetap berangkat latihan untuk menyiapkan pertandingan yang akan mendatang				
5	Saya menyepelekan tugas yang diberikan oleh pelatih				
6	Saya mengabaikan ajakan teman saya untuk bermain saat ada jadwal latihan				
7	Saya tetap latihan mandiri meski tidak ada jadwal latihan dari pelatih				
8	Saya tidak akan menyerah untuk menyelesaikan pertandingan yang terlihat sulit				
9	Saya memilih bermain dengan teman saya daripada latihan				
10	Saya tidak mencoba dan mengembangkan teknik yang diberikan oleh pelatih				
11	Saya mudah menyerah jika diberikan latihan atau teknik jurus yang sulit				
12	Saya tetap berlatih mandiri dirumah untuk menjaga fisik saya				
13	Ketika diberikan teknik yang sulit saya tidak mau mencoba melakukannya sampai saya bisa				
14	Saya mencoba mempertahankan kemampuan yang saya kuasai dan				

	tidak berani mencoba menggunakan teknik baru				
15	Saya menyepelekan jadwal latihan yang sudah dijadwalkan				
16	Saya datang ke tempat pertandingan sesuka hati saya				
17	Jika performa saya jelek saat bertanding, saya berusaha untuk memperbaiki semaksimal mungkin di pertandingan berikutnya				
18	Berlatih dengan disiplin membuat kemampuan saya lebih maksimal				
19	Selalu rutin mengikuti latihan yang sudah dijadwalkan				
20	Saya berusaha datang lebih awal sebelum pertandingan dimulai				
21	Saya hanya mau berlatih jika ada jadwal latihan				
22	Saya mengatur jadwal sebaik mungkin antara latihan dengan sekolah atau kesibukan yang lainnya				
23	Saya mencoba latihan teknik yang sulit secara mandiri di rumah				
24	Saya tidak dapat mengatur jadwal saya antara latihan dengan sekolah atau kesibukan yang lainnya				
25	Saya selalu mencoba dan mengembangkan teknik yang sulit agar kemampuan saya semakin lebih baik				
26	Saya mengikuti instruksi yang diberikan pelatih agar kemampuan yang saya miliki lebih baik				
27	Saya mudah putus asa ketika tidak dapat melakukan instruksi yang diberikan oleh pelatih				

LAMPIRAN 3

HASIL UJI VALIDITAS & UJI RELIABILITAS

1. Skala Kecemasan Bertanding

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	15

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	31.79	48.855	.737	.908
VAR00002	32.07	50.605	.518	.916
VAR00003	31.98	50.512	.540	.915
VAR00004	32.57	48.690	.768	.907
VAR00005	32.64	50.138	.666	.911
VAR00006	32.45	48.839	.727	.909
VAR00007	32.17	48.630	.667	.911
VAR00008	32.29	48.843	.785	.907
VAR00009	32.12	48.839	.676	.910
VAR00010	33.14	54.077	.372	.919
VAR00011	32.45	52.059	.616	.913
VAR00012	32.52	50.207	.739	.909
VAR00013	32.05	51.217	.540	.915
VAR00014	32.98	53.048	.453	.917
VAR00015	32.12	49.864	.582	.914

2. Skala Efikasi Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.899	28

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	79.2143	80.807	.369	.898
VAR00002	79.2619	80.344	.435	.897
VAR00003	79.4286	78.251	.571	.894
VAR00004	78.9762	77.536	.593	.893
VAR00005	79.1905	79.280	.431	.896
VAR00006	79.2619	74.979	.669	.891
VAR00007	79.3095	78.121	.405	.897
VAR00008	78.8571	77.882	.633	.893
VAR00009	78.9524	77.754	.558	.894
VAR00010	79.3810	75.754	.657	.892
VAR00011	79.1667	78.337	.501	.895
VAR00012	79.2143	77.538	.583	.894
VAR00013	79.2143	80.368	.420	.897
VAR00014	79.1190	78.449	.489	.895
VAR00015	78.7619	79.503	.522	.895
VAR00016	79.3571	82.723	.076	.904
VAR00017	80.1429	87.833	-.397	.909
VAR00018	79.6429	79.308	.376	.898
VAR00019	79.2857	78.404	.436	.897
VAR00020	78.5476	78.742	.537	.895
VAR00021	79.5476	77.181	.504	.895
VAR00022	78.9048	78.674	.576	.894
VAR00023	78.6667	76.569	.658	.892
VAR00024	79.4048	76.637	.473	.896
VAR00025	79.0000	77.610	.603	.893
VAR00026	79.1190	77.473	.626	.893
VAR00027	79.3810	75.656	.527	.895
VAR00028	78.9048	80.088	.350	.898

3. Skala Motivasi Berprestasi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	87.26	78.979	.467	.872
VAR00002	88.60	92.588	-.510	.904
VAR00003	87.26	78.149	.556	.870
VAR00004	87.64	78.577	.421	.873
VAR00005	87.17	77.264	.549	.870
VAR00006	87.29	77.868	.543	.870
VAR00007	88.74	77.466	.325	.877
VAR00008	87.64	76.479	.575	.869
VAR00009	87.33	74.569	.738	.865
VAR00010	87.36	76.723	.633	.868
VAR00011	87.50	78.256	.437	.873
VAR00012	87.48	78.743	.413	.873
VAR00013	87.48	76.207	.649	.868
VAR00014	87.67	75.935	.573	.869
VAR00015	87.86	76.760	.500	.871
VAR00016	87.31	76.365	.703	.867
VAR00017	87.48	76.499	.621	.868
VAR00018	87.24	79.405	.463	.872
VAR00019	89.00	86.732	-.291	.888
VAR00020	87.12	79.571	.441	.873
VAR00021	88.79	83.246	-.004	.884
VAR00022	87.43	78.739	.397	.873
VAR00023	87.69	79.341	.453	.873
VAR00024	87.81	77.914	.556	.870
VAR00025	87.40	78.149	.556	.870
VAR00026	87.60	79.174	.477	.872
VAR00027	87.64	78.479	.379	.874
VAR00028	87.48	77.768	.647	.869
VAR00029	87.33	76.374	.777	.866
VAR00030	87.76	76.527	.459	.872

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	30

LAMPIRAN 4

DESKRIPTIF DATA

1. Perhitungan Skor Kategori Kecemasan Bertanding

$$X_{\max} = 60$$

$$X_{\min} = 15$$

$$\text{Range} = 60 - 15 = 45$$

$$\text{Mean} = (60 + 15) : 2 = 37,5 \text{ (38)}$$

$$\text{SD} = 45 : 6 = 7,5 \text{ (8)}$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<30	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	30-45	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 45	Tinggi

Kategorisasi_Kecemasan_Bertanding

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	10.8	10.8	10.8
	Sedang	84	82.4	82.4	93.1
	Tinggi	7	6.9	6.9	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

2. Perhitungan Skor Kategori Efikasi Diri

$$X_{\max} = 104$$

$$X_{\min} = 26$$

$$\text{Range} = 104 - 26 = 78$$

$$\text{Mean} = (104 + 26) : 2 = 65$$

$$\text{SD} = 78 : 6 = 13$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<52	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	52-78	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 78	Tinggi

Kategorisasi_EfikasiDiri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	73	71.6	71.6	71.6
	Tinggi	29	28.4	28.4	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

3. Perhitungan Skor Kategori Motivasi Berprestasi

$$X_{\max} = 108$$

$$X_{\min} = 27$$

$$\text{Range} = 108 - 27 = 81$$

$$\text{Mean} = (108 + 27) : 2 = 67,5 \text{ (68)}$$

$$\text{SD} = 81 : 6 = 13,5 \text{ (14)}$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<54	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	54-81	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 81	Tinggi

Kategorisasi_MotivasiBerprestasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	3.9	3.9	3.9
	Sedang	73	71.6	71.6	75.5
	Tinggi	25	24.5	24.5	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5

UJI ASUMSI & UJI HIPOTESIS

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.06674315
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.071
	Negative	-.059
Test Statistic		.071
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas Efikasi Diri dan Kecemasan Bertanding

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL SKOR KB *	Between	(Combined)	2040.181	32	63.756	2.720	.000
TOTAL SKOR ED	Groups	Linearity	955.118	1	955.118	40.752	.000
		Deviation from Linearity	1085.063	31	35.002	1.493	.085
		Within Groups	1617.162	69	23.437		
	Total		3657.343	101			

Uji Linearitas Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL SKOR KB *	Between	(Combined)	1186.912	34	34.909	.947	.559
TOTAL SKOR MB	Groups	Linearity	234.254	1	234.254	6.353	.014
		Deviation from Linearity	952.658	33	28.868	.783	.777
		Within Groups	2470.431	67	36.872		
	Total		3657.343	101			

3. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	68.082	5.128		13.275	.000		
	TOTAL SKOR ED	-.332	.059	-.483	-5.630	.000	.974	1.027
	TOTAL SKOR MB	-.093	.046	-.175	-2.043	.044	.974	1.027

a. Dependent Variable: TOTAL KECEMASAN BERTANDING

4. Uji Hipotesis

Uji Regresi Sederhana (Parsial)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	68.082	5.128		13.275	.000
	Efikasi Diri	-.332	.059	-.483	-5.630	.000
	Motivasi Berprestasi	-.093	.046	-.175	-2.043	.044

a. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

Uji Regresi Berganda (Simultan)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1064.483	2	532.241	20.322	.000 ^b
	Residual	2592.860	99	26.191		
	Total	3657.343	101			

a. Dependent Variable: TOTAL SKOR KB

b. Predictors: (Constant), TOTAL SKOR MB, TOTAL SKOR ED

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.539 ^a	.291	.277	5.11767

a. Predictors: (Constant), TOTAL SKOR MB, TOTAL SKOR ED

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Dhea Anggraeni Putri
Tempat Tanggal Lahir : Boyolali, 24 Januari 2000
Alamat : Taman Banten Lestari, Unyur, Serang, Banten
Email :

B. Riwayat Pendidikan

SDIT Al-Izzah (2009-2014)
MTSN 1 Kota Serang (2014-2016)
MAN 2 Kota Serang (2016-2018)

Semarang, 24 Maret 2025



Dhea Anggraeni Putri