

## **Correlation Between Achievement Motivation and Competition Anxiety on Self Confidence in Running Athletes Before The Race In Sidoarjo District**

### **[Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Lari Menjelang Lomba di Kabupaten Sidoarjo]**

Sekar Arum Rahmawati Dwi Puspita<sup>1)</sup>, Hazim<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [Hazim@umsida.ac.id](mailto:Hazim@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Running athletes are prone to experiencing a decrease in self-confidence in the run-up to the race, if the athlete has a low level of confidence it will have an impact on performance during the race. This research is a correlational quantitative study with a total population of 81 people. The research sampling technique uses saturated sample technique, which is taking the entire population. The instrument in this study uses an adopted scale that describes the variables of achievement motivation, competition anxiety and self-confidence. The achievement motivation scale uses a scale based on the aspects proposed by Danim with a Cronbach alpha value of 0.754. The competition anxiety scale uses a scale based on aspects put forward by Amir with a Cronbach alpha value of 0.911. Meanwhile, the self-confidence scale is based on aspects put forward by Lautser with a Cronbach alpha value of 0.952. Furthermore, the data obtained was then analyzed with multiple linear regression tests using JASP For windows software. The results of the analysis showed that there was a positive relationship between the three variables, namely achievement motivation and anxiety competing with self-confidence with an F value of 49.476 ( $p < 0.001$ ), namely the research hypothesis was accepted.*

**Keywords -** *Achievement Motivation; Performance Anxiety; Self-Confidence; Running Athletes*

**Abstrak.** Atlet cabang olahraga lari rentan mengalami penurunan kepercayaan diri pada saat menjelang lomba, apabila atlet tersebut memiliki tingkat percaya diri yang rendah maka akan berdampak pada kinerja pada saat lomba. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah total populasi sebanyak 81 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik sampel jenuh, yakni mengambil keseluruhan populasi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala hasil adopsi yang menggambarkan variabel motivasi berprestasi, kecemasan bertanding dan kepercayaan diri. Skala motivasi berprestasi menggunakan skala yang berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Danim dengan nilai cronbach alpha sebesar 0.754. Skala kecemasan bertanding menggunakan skala yang berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Amir dengan nilai cronbach alpha sebesar 0.911. Sedangkan untuk skala kepercayaan diri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lautser dengan nilai cronbach alpha sebesar 0.952. Selanjutnya data yang didapatkan kemudian dianalisis dengan uji regresi linier berganda menggunakan software JASP For windows. Hasil analisis menunjukkan adanya adanya hubungan yang positif pada ketiga variabel yaitu motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding dengan kepercayaan diri dengan nilai F sebesar 49,476 ( $p < 0.001$ ) yaitu hipotesis penelitian diterima.

**Kata Kunci –** Motivasi Berprestasi; Kecemasan Bertanding; Kepercayaan Diri; Atlet Lari

## I. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas penting yang berperan dalam menjaga kesehatan dan mendukung perkembangan manusia, serta berfungsi sebagai sarana kompetisi untuk mengembangkan bakat atlet dan mengurangi stres. Salah satu olahraga yang populer adalah lari, karena mudah dilakukan dan sederhana. Namun, bagi atlet pelari, mencapai target dan memecahkan rekor pribadi adalah tujuan utama. Atlet pelari harus memiliki pola hidup yang teratur, termasuk jadwal tidur yang baik, pola makan seimbang, dan asupan vitamin yang cukup. Perbedaan kemampuan atlet untuk merespons dalam hal beban latihan dipengaruhi beberapa aspek, termasuk aspek secara genetik, konsumsi makanan yang bergizi, tingkat kesehatan dan kebugaran individu, manajemen waktu istirahat dan tidur serta ada beberapa aspek lain seperti halnya cedera, lingkungan maupun motivasi yang dimiliki atlet tersebut [1]. Selain itu, atlet harus memiliki mental yang kuat dan rutin berlatih, karena jeda latihan selama satu bulan dapat menyebabkan penurunan daya tahan yang signifikan.

Cabang olahraga berlari merupakan gerakan melangkah dengan kedua kaki tidak menyentuh tanah secara bersamaan dan dilakukan dengan kecepatan tinggi [2]. Lari termasuk dalam kategori atletik, yang merupakan kumpulan dari berbagai gerakan dasar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atlet lari adalah individu yang secara khusus berlatih dan berkompetisi dalam berbagai nomor lari, mulai dari lari jarak pendek, menengah, hingga jarak jauh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi yang baik untuk mencapai performa optimal [3]. Lari tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan biomotorik seperti kekuatan dan kelenturan.

Dikatakan seseorang memiliki kepercayaan diri adalah ketika di mana seorang individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mengambil tindakan untuk meraih kesuksesan serta konsisten dengan apa yang telah individu tersebut inginkan [4]. Selain itu, kepercayaan diri juga meningkatkan perasaan positif pada individu, memberikan pengaruh dalam hal tujuan dan strategi bermain serta berdampak secara momentum psikologis dan kinerja atlet. Namun, terdapat permasalahan kepercayaan diri dalam bertanding dapat menyebabkan atlet merasa ragu dan kurang percaya diri, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja mereka [5]. Dalam konteks atlet lari, kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan, seperti yang dijelaskan oleh Weinberg dan Gould [6]. Oleh karena itu, penting untuk membangun dan meningkatkan kepercayaan diri atlet melalui pelatihan, umpan balik positif, dan pengalaman sukses, sehingga mereka dapat tampil optimal dalam pertandingan.

Argumen yang dikemukakan oleh Mieczyslaw et al. (2011) menunjukkan bahwa dalam cabang olahraga atletik, penerapan psikologi bertujuan untuk mendukung atlet dalam mencapai mental toughness, yaitu kemampuan mental yang sangat penting selama kompetisi. Penelitian yang dilakukan oleh Espejel (2013) memperkuat pandangan ini dengan menyatakan bahwa mental yang ideal ditandai oleh sifat pantang menyerah, tingkat konsentrasi yang tinggi, dan kepercayaan pada kemampuan diri sendiri, meskipun kecemasan tetap hadir dalam batas wajar.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh () menyatakan bahwa kepercayaan diri atlet dipengaruhi oleh faktor internal dikarenakan seorang atlet dapat dengan mudah mengontrol dan dapat dilatih selama masa persiapan pertandingan, faktor tersebut antara lain adalah kontrol emosional, tujuan dan target, pengalaman, latihan keras, gengsi diri dan keyakinan spiritual.

Peneliti melakukan survei awal penelitian yang digunakan untuk mendukung data penelitian dengan menggunakan wawancara terhadap tiga orang atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang mengacu pada teori dari skala kecemasan yang dikembangkan oleh Amir. Berdasarkan hasil wawancara tiga atlet KONI menunjukkan adanya indikasi menurunnya kepercayaan diri. Dimana para atlet mengaku tidak percaya diri setelah mereka kalah dalam bertanding maupun cedera. Hal ini sesuai dengan Mylsidayu [7], faktor eksternal yang menyebabkan penurunan kepercayaan diri pada atlet adalah tekanan diri dari pelatih, ekspektasi dari keluarga, dan perbandingan dengan rekan tim seringkali menambah beban psikologis atlet. Tidak hanya itu permasalahan saat di arena bertanding pun seperti tingkat kompetitif sangatlah tinggi diantara para atlet. Dimana hal tersebut membuat atlet merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya, terutama jika persiapan mereka terasa tidak cukup [7]. Hal ini

menyebabkan atlet merasa tidak siap, meskipun secara fisik mereka sudah berada pada kondisi yang baik. Pada akhirnya, ketidakmampuan untuk mengelola tekanan dan perasaan ragu dapat berdampak negatif pada performa.

Kepercayaan diri sangatlah berperan penting bagi seorang atlet. Hal ini dikarenakan apabila atlet yang mengalami keraguan diri, dirinya akan cenderung kehilangan fokus selama pertandingan, yang berdampak pada pengambilan keputusan dan strategi yang kurang optimal [8]. Dalam jangka panjang, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan motivasi atlet menurun, bahkan memicu keinginan untuk berhenti berkompetisi. Selain itu, kurangnya keyakinan diri bisa membuat atlet sulit mengatasi tekanan mental dalam situasi kompetitif yang intens [9]. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang terganggu tidak hanya mempengaruhi performa fisik, tetapi juga kestabilan emosional dan ketahanan mental atlet secara keseluruhan.

Motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri seorang atlet. Menurut Biddle dan Mutrie, ada beberapa faktor psikologis yang menentukan seorang atlet dapat meraih prestasinya, di antaranya: perilaku, agresivitas, kecemasan, karakter, dan juga kepercayaan dirinya [10]. Menurut teori McClelland, motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk unggul, dalam mencapai kesuksesan, dalam konteks olahraga motivasi berprestasi dapat mendorong seorang atlet untuk berlatih lebih keras, mempertajam keterampilan atlet, dan juga berusaha untuk unggul dalam kompetisi [11]. Motivasi dan pencapaian prestasi memiliki korelasi positif, dengan motivasi yang lebih kuat terkait dengan pencapaian di peringkat yang lebih tinggi [12]. Untuk mencapai motivasi berprestasi olahraga yang merupakan kepribadian penting seorang atlet, atlet tersebut harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi [13]. Perlu disadari bahwa motivasi berprestasi pada seorang atlet memainkan peran krusial dalam mendorong kepercayaan diri atlet untuk mencapai tingkat kesuksesan yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan bahwasanya motivasi berprestasi berperan penting dalam kepercayaan diri bagi seorang atlet untuk dapat mewujudkan impiannya, dimana apabila kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet ini dapat meningkat maka akan meningkatnya prestasi yang dihasilkan oleh atlet.

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, seperti khawatir atau takut. Setiap orang mengalami perasaan kecemasan dari waktu ke waktu, yang menimbulkan reaksi alami terhadap situasi yang orang anggap mengancam atau sulit [14]. Kecemasan yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada pekerjaan dan kehidupan sosial. Menurut teori multidimensi Martens, kecemasan bertanding merupakan perasaan negatif yang dialami individu sebelum atau selama bertanding yang juga dapat mempengaruhi performa atlet, kecemasan bisa juga berupa kecemasan somatik (gejala fisik seperti detak jantung cepat atau perut kembung), dan juga kecemasan kognitif (pikiran negatif tentang performa atau hasil kompetisi) [15]. Jika disimpulkan dengan aspek kepercayaan diri, seorang atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi, akan semakin rendah tingkat kecemasan selama atlet tersebut bertanding [16]. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa kecemasan, baik dalam bentuk somatik maupun kognitif, dapat memiliki dampak signifikan pada performa atlet dan kualitas kehidupan sehari-hari. Mengelola kecemasan secara efektif menjadi krusial untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan kinerja optimal dalam kompetisi.

Penelitian sebelumnya yang relevan mencakup studi mengenai hubungan antara motivasi berprestasi, rasa percaya diri, dan kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat [17]. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel-variabel tersebut. Hasilnya mengungkapkan bahwa: (1) terdapat korelasi signifikan antara motivasi berprestasi dan kecemasan saat bertanding pada atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi, Kabupaten Lampung Timur, dengan nilai  $p < 0,000 < 0,05$ ; (2) terdapat hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding di lokasi yang sama, dengan nilai  $p < 0,008 < 0,05$ ; (3) motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi pertandingan dengan nilai  $p < 0,000 < 0,05$ . Dari hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya keterkaitan antara motivasi berprestasi dengan kepercayaan diri seorang atlet dan kecemasan bertanding dengan kepercayaan diri seorang atlet.

Hubungan antara motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan kecemasan juga ditemukan pada atlet Taekwondo [18]. Penelitian ini mengungkapkan bahwa: (1) Motivasi berprestasi atlet memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri, dengan kontribusi sebesar 11,4%; (2) Kecemasan sosial atlet juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri, dengan kontribusi 17,5%; (3) Gabungan antara motivasi berprestasi dan kecemasan sosial memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri, dengan total kontribusi sebesar 37,5%. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa baik motivasi berprestasi maupun kecemasan sosial,

baik secara individu maupun bersama-sama, berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Selain itu, terdapat penelitian lain yang membahas terkait dengan tingkat kecemasan pada seorang atlet. Pada aspek kecemasan internal, ditemukan bahwa 27,8% berada pada level rendah, sementara kecemasan eksternal berada pada level tinggi, yaitu sebesar 72,2% [19]. Artinya penelitian ini menunjukkan bahwa setiap atlet memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari faktor eksternal. Untuk mengatasi kecemasan, atlet menggunakan berbagai cara untuk memotivasi diri secara intrinsik, sementara faktor eksternal, seperti dukungan dari lingkungan sekitar dan pihak terkait, turut meningkatkan kepercayaan diri mereka, sehingga performa yang telah dipersiapkan selama latihan dapat dioptimalkan saat pertandingan.

Kepercayaan diri yang tinggi pada atlet dapat berpengaruh positif dalam kehidupan seorang atlet, dimana dengan atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan prestasi, kinerja yang optimal hingga memiliki pemikiran positif dalam menghadapi tantangan [20]. Tidak hanya itu saja dengan meningkatnya kepercayaan diri dapat membuat meningkatnya motivasi berprestasi dan menekan kecemasan saat bertanding pada atlet. Oleh karena itu untuk dapat mengetahui korelasi antara motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding dengan kepercayaan diri pada atlet yang menjelang lomba diharapkan dapat membantu memberikan kontribusi untuk memahami lebih jauh terkait kepercayaan diri pada atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding terhadap kepercayaan diri pada atlet lari menjelang lomba di kabupaten Sidoarjo. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding terhadap kepercayaan diri pada atlet menjelang lomba di kabupaten Sidoarjo.

## II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding terhadap kepercayaan diri pada atlet lari saat menjelang lomba di kabupaten Sidoarjo. Sedangkan variabel penelitian yang digunakan adalah motivasi berprestasi sebagai variabel bebas (X1), kecemasan sebagai variabel bebas (X2), dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y).

Dalam penelitian ini menggunakan populasi yang terdiri dari 81 orang atlet lari yang tergabung dalam komite olahraga nasional Indonesia (KONI) regional Kabupaten Sidoarjo. Kriteria populasi didasarkan pada partisipasi para atlet dalam kompetisi lari di wilayah tersebut berusia 12-30 tahun. Peneliti menerapkan teknik sampel jenuh, sehingga seluruh populasi diikutsertakan sebagai sampel [20]. Sampel tersebut terdiri dari 47 atlet laki-laki dan 34 atlet perempuan. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2024 dengan mendatangi lokasi latihan dan kompetisi, serta bekerja sama dengan KONI Sidoarjo. Semua atlet yang memenuhi syarat diminta mengisi kuesioner yang mencakup motivasi berprestasi, kecemasan bertanding, dan kepercayaan diri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adopsi dari penelitian sebelumnya. Pertama, untuk mengukur motivasi berprestasi menggunakan skala adopsi penelitian yang dilakukan oleh Fauzi [24] dengan nilai Cronbach alpha sebesar 0.754 dan jumlah item sebanyak 22 item. Alat ukur skala motivasi berprestasi ini berdasarkan dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Danim, yaitu: 1) integritas tegas, 2) keinginan untuk umpan balik segera, 3) keberanian mengambil risiko moderat, dan 4) perhitungan keberhasilan yang cermat.

Kedua, untuk mengukur kecemasan bertanding menggunakan skala kecemasan bertanding yang mengadopsi penelitian yang dilakukan oleh Nuryany [25] dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0.911 dan jumlah item sebanyak 20 item. Alat ukur kecemasan ini berdasarkan dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Amir, yaitu: 1) Motorik, 2) Afektif, 3) Somatik, dan 4) Kognitif.

Ketiga, untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan skala kepercayaan diri yang mengadopsi penelitian yang dilakukan oleh Fajrin [21] dengan nilai Cronbach alpha sebesar 0.952 dan jumlah item sebanyak 22 item. Alat ukur kepercayaan diri ini berdasarkan dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lautser, yaitu: 1) keyakinan pada kemampuan diri, 2) kemampuan membuat keputusan secara mandiri, 3) pandangan positif terhadap diri, dan 4) keberanian menyampaikan pendapat.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara variabel bebas (X1) dan variabel bebas (X2) dengan variabel terikat (Y). Data yang diperoleh akan diuji menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan software *JASP For Windows*.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 80 atlet lomba lari yang berasal dari Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) regional kabupaten sidoarjo dengan beberapa kriteria yang telah disebutkan sebelumnya, didapatkan data sebagai berikut ;

*Table 1. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin*

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Laki-Laki	47	58,8%
2	Perempuan	33	41,3%
	Total	80	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah subjek yang mencapai 80 orang didominasi oleh subjek yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 orang atau dengan nilai presentase sebesar 58,8% dan selebihnya adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang dan dengan presentase 41,3%.

*Table 2. Distribusi Subjek Berdasarkan Umur*

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	7 - 17 Tahun	14	17,3%
2	18 - 24 Tahun	61	75,3%
3	25 - 30 Tahun	6	7,4%
	Total	81	100%

Pada tabel diatas memperlihatkan rentang umur responden yang berkisar 7 sampai 30 tahun dengan jumlah didominasi oleh responden yang berusia 18 sampai 24 tahun dengan jumlah 61 responden atau dengan nilai presentase sebesar 75,3% sisanya adalah responden yang berusia 7 sampai 17 tahun sejumlah 14 responden dengan presentase sebesar 17,3 %, sedangkan subjek yang berusia 25 sampai 30 tahun berjumlah 6 dengan presentase 7,4%.

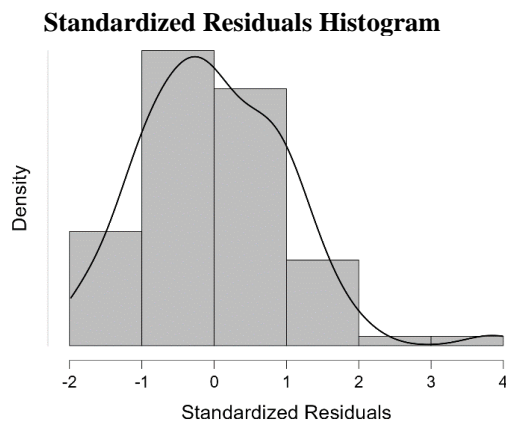
*Table 3. Distribusi Subjek Berdasarkan Lama Menjadi Atlit*

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	0 - 6 Bulan	17	21%
2	6 - 12 Bulan	9	11,1%
3	12 - 24 Bulan 24 – 48 Bulan atau	41	50,6%
4	lebih	14	17,3%
	Total	81	100%

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 80 subyek penelitian ini, subyek telah menjadi atlit selama 0 sampai 6 bulan berjumlah 17 orang dengan presentase sebesar 21%, selanjutnya 6 sampai 12 bulan dengan presentasi sebesar 11,1%, lalu 12 sampai 24 bulan berjumlah 41 orang dengan presentase tertinggi sebesar 50,6%, lalu sisanya 24 sampai 48 bulan atau lebih sebanyak 14 orang dengan presentase 17,3%.

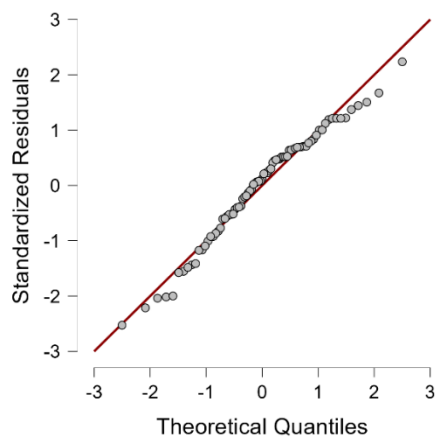
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan kepercayaan diri atlet lari saat bertanding di Kabupaten Sidoarjo, serta mengidentifikasi hubungan kecemasan bertanding terhadap

kepercayaan diri atlet lari di wilayah tersebut. Selain itu, penelitian ini juga berupaya menentukan kontribusi gabungan antara motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding terhadap kepercayaan diri atlet lari saat bertanding di Kabupaten Sidoarjo. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan analisis regresi linier berganda. Sebelum melakukan analisis regresi, uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa distribusi data residual dari variabel-variabel independen mengikuti distribusi normal. Uji normalitas penting karena regresi linier berganda mengasumsikan bahwa residual data berdistribusi normal agar hasil analisis lebih akurat dan valid.



**Gambar 1.** Analisis Uji Normalitas *Standardized Residual Histogram*

Dari hasil uji normalitas pada *Standardized Residual Histogram* (Gambar 1), dapat dilihat bahwa distribusi residual menunjukkan bentuk yang menyerupai kurva normal. Sebagian besar residual berada dalam rentang -2 hingga 2, sesuai dengan ekspektasi distribusi normal standar. Meskipun terdapat sedikit pelebaran pada ekor-ekor distribusi, mengindikasikan kemungkinan adanya penyimpangan kecil dari asumsi normalitas yang sempurna. Secara keseluruhan, hasil uji normalitas *Standardized Residual Histogram* ini mengindikasikan bahwa asumsi normalitas residual terpenuhi dengan baik untuk variabel Motivasi Berprestasi, Kecemasan Sosial, dan Kepercayaan Diri. Ini menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal, sehingga dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara sampel penelitian dengan populasi.



**Gambar 2.** Analisis Uji Linieritas pada *Q-Q Plot Standardized Residuals*

Selanjutnya, penelitian ini akan melakukan uji linearitas menggunakan analisis plot Q-Q residual terstandarisasi untuk memverifikasi asumsi linearitas dalam model. Berdasarkan hasil uji linearitas pada Q-Q Plot Standardized Residuals untuk Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding terhadap Kepercayaan Diri, terlihat adanya hubungan linear antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri, serta antara Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri.

**Tabel 4.** Hasil Uji Multikolinearitas

<b>Coefficients</b>		<b>Unstandardized</b>	<b>Standard Error</b>	<b>Standardized t</b>	<b>p</b>	<b>Collinearity Statistics</b>	
						<b>Tolerance</b>	<b>VIF</b>
H <sub>0</sub>	(Intercept)	80.000	1.540	51.945	< .001		
H <sub>1</sub>	(Intercept)	-1.024	8.479	-0.121	0.904		
	Motivasi Berprestasi	0.634	0.099	0.532	6.376	< .001	0.812 1.231
	Kecemasan Bertanding	0.330	0.080	0.344	4.119	< .001	0.812 1.231

Sebelum melakukan analisis regresi untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, diperlukan uji multikolinearitas. Uji ini bertujuan untuk mendeteksi apakah terdapat korelasi yang kuat di antara variabel-variabel prediktor dalam model regresi. Hasil uji multikolinearitas pada Tabel 1 menunjukkan bahwa variabel Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding memiliki nilai Tolerance sebesar 0,812, yang lebih besar dari 0,10. Selain itu, nilai VIF untuk kedua variabel adalah 1,231, yang berada di bawah 10. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah multikolinearitas yang signifikan di antara variabel-variabel prediktor dalam model, menunjukkan bahwa Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding berfungsi secara berbeda tanpa tumpang tindih yang berarti.

**Tabel 5.** Hasil Uji Hipotesis

<b>Pearson's Correlations</b>		<b>Kecemasan Bertanding</b>	<b>Kepercayaan Diri</b>	<b>Motivasi Berprestasi</b>
1. Kecemasan Bertanding	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. Kepercayaan Diri	Pearson's r	0.574	—	
	p-value	< .001	—	
3. Motivasi Berprestasi	Pearson's r	0.433	0.681	—
	p-value	< .001	< .001	—

Untuk menguji hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini, dilakukan analisis korelasi Pearson, yang digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan di antara Motivasi Berprestasi, Kecemasan Bertanding, dan Kepercayaan Diri. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang disajikan pada Tabel 2, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,681 ( $p < 0,001$ ), serta hubungan positif yang signifikan antara Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,574 ( $p < 0,001$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding atlet, semakin tinggi pula Kepercayaan Diri mereka. Hubungan positif yang signifikan antara variabel-variabel ini mengindikasikan bahwa peningkatan Motivasi Berprestasi dan manajemen Kecemasan Bertanding dapat berkontribusi pada peningkatan Kepercayaan Diri atlet.

**Tabel 6.** Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	8594.916	2	4297.458	49.476	< .001
	Residual	6775.084	78	86.860		
Total		15370.000	80			

*Note.* The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Untuk menguji hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding secara bersama-sama dengan Kepercayaan Diri, dilakukan analisis regresi linier berganda, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen (Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding) terhadap variabel dependen (Kepercayaan Diri). Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 3, model regresi secara keseluruhan signifikan dengan nilai F sebesar 49,476 ( $p < 0,001$ ), menunjukkan bahwa Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding secara bersama-sama berhubungan secara signifikan dengan Kepercayaan Diri. Lebih lanjut, hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) model adalah 0,559, yang berarti Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 55,9% terhadap Kepercayaan Diri, sementara sisanya, yaitu 44,1%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam model ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan Motivasi Berprestasi dan manajemen Kecemasan Bertanding yang efektif dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan Kepercayaan Diri pada atlet.

**Tabel 8.** Model Summary - Kepercayaan Diri

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	R <sup>2</sup> Change	F Change	df1	df2	p	Durbin-Watson		
										Autocorrelation	Statistic	p
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	13.861	0.000		0	80		0.278	1.444	0.010
H <sub>1</sub>	0.748	0.559	0.548	9.320	0.559	49.476	2	78	< .001	0.050	1.873	0.544

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda yang disajikan pada Tabel 4, bahwa nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) model adalah 0,559. Hal ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama, Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding berkontribusi sebesar 55,9% terhadap Kepercayaan Diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo. Hasil pada Tabel 4 juga menunjukkan bahwa nilai  $R^2$  perubahan ( $R^2$  Change) untuk Kecemasan Bertanding adalah 0,187, sedangkan untuk Motivasi Berprestasi adalah 0,050. Ini berarti bahwa secara terpisah, Kecemasan Bertanding berkontribusi sebesar 18,7% terhadap Kepercayaan Diri, sedangkan Motivasi Berprestasi memberikan kontribusi sebesar 5% terhadap Kepercayaan Diri.

## B. Pembahasan

Penelitian ini mengkaji keterkaitan antara Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Sosial terhadap Kepercayaan Diri pada atlet lari di Kabupaten Sidoarjo. Dengan mengambil sampel dari atlet yang tergabung dalam KONI wilayah



Sidoarjo, hasil penelitian membuktikan bahwa motivasi berprestasi serta kecemasan bertanding memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri para atlet lari di wilayah tersebut. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kedua faktor tersebut dengan tingkat kepercayaan diri atlet lari. Dengan adanya motivasi, baik yang bersumber dari diri sendiri maupun lingkungan, serta kemampuan dalam mengelola kecemasan, kepercayaan diri atlet meningkat. Beberapa atlet juga mampu memahami arahan dan materi latihan dengan baik, menyelesaikan program pelatihan secara maksimal untuk persiapan kompetisi. Motivasi berprestasi yang diberikan berperan dalam memacu serta mengarahkan atlet untuk mencapai prestasi dalam olahraga.

Motivasi berprestasi merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet. Motivasi ini dapat berasal dari diri sendiri atau lingkungan sekitar, seperti dukungan dari pelatih, teman, atau keluarga. Dengan adanya motivasi yang kuat, atlet akan lebih termotivasi untuk berlatih dan meningkatkan performa mereka, sehingga kepercayaan diri mereka juga meningkat. Misalnya, jika seorang atlet lari di Sidoarjo merasa bahwa ia memiliki potensi untuk menjadi atlet terbaik di daerahnya, maka motivasi ini akan mendorongnya untuk berlatih lebih keras dan lebih konsisten. Hal ini dapat dilihat dari beberapa atlet yang mampu mengikuti dan memahami arahan serta materi latihan untuk persiapan kompetisi dengan baik dan menyelesaikan program latihan dengan maksimal. Dengan adanya motivasi yang kuat, atlet akan lebih termotivasi untuk berlatih dan meningkatkan performa mereka, sehingga kepercayaan diri mereka juga meningkat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Banafsaj dan Affandi ketika menemukan pengaruh positif yang signifikan antara motivasi berprestasi seorang atlet terhadap kepercayaan diri, yang di mana menunjukkan pentingnya faktor secara psikologis dalam performa atletik [18]. Dalam konteks penelitian ini, motivasi berprestasi dapat dilihat dari berbagai aspek, seperti keinginan untuk mencapai prestasi tinggi, kebutuhan untuk memuaskan diri sendiri, atau kebutuhan untuk memuaskan orang lain. Semua aspek ini dapat memotivasi atlet untuk berlatih lebih keras dan lebih konsisten, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Kecemasan sosial juga berperan penting dalam mempengaruhi kepercayaan diri atlet. Kecemasan sosial dapat timbul karena tekanan dari lingkungan, seperti keharusan untuk mencapai prestasi yang tinggi atau ketakutan akan kegagalan. Dalam upaya mencapai prestasi, atlet pernah mengalami tekanan dari pelatih maupun orang tua [22]. Namun, jika kecemasan sosial dapat dielaborasi dengan baik, maka atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial juga memiliki hubungan positif dengan kepercayaan diri, meskipun dengan kontribusi yang lebih rendah dibandingkan dengan motivasi berprestasi. Misalnya, seorang atlet lari di Sidoarjo mungkin merasa cemas karena tekanan dari pelatih atau teman-temannya untuk mencapai prestasi tinggi. Namun, jika atlet tersebut dapat mengelola kecemasan tersebut dengan baik, maka ia akan lebih percaya diri dalam menghadapi kompetisi.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih dan psikolog olahraga. Mereka harus mengembangkan program pelatihan yang mencakup strategi untuk meningkatkan motivasi berprestasi dan mengelola kecemasan bertanding. Kepercayaan diri berperan dalam membangun komitmen terhadap pelatihan, meningkatkan keterampilan, partisipasi dalam kompetisi, serta kemampuan fisik yang berpotensi mendukung prestasi olahraga di masa depan [23]. Intervensi seperti pelatihan mental, teknik relaksasi, dan manajemen stres dapat digunakan untuk membantu atlet mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Misalnya, pelatih dapat menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga untuk membantu atlet mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan mental. Selain itu, pelatih juga dapat menggunakan manajemen stres untuk membantu atlet mengelola kecemasan dengan lebih baik. Dengan demikian, atlet dapat meningkatkan performa mereka dan meraih prestasi yang lebih baik dalam kompetisi olahraga.

Penelitian ini memang membuktikan adanya hubungan positif antara motivasi berprestasi dengan kepercayaan diri, serta hubungan negatif antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri, penting untuk mempertimbangkan kompleksitas pengaruh psikologis ini. Misalnya, bagaimana peran faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, dan kondisi fisik atlet dalam mempengaruhi hubungan ini. Penelitian oleh Fletcher & Sarkar menunjukkan bahwa ketahanan mental dan dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk kepercayaan diri atlet [24]. Dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi berprestasi dan mengurangi kecemasan sosial, sedangkan pengalaman sebelumnya dapat meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi kecemasan bertanding.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik juga memberikan peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri karena akan lebih siap dalam menghadapi pertandingan yang berlangsung [25]. Hal ini karena mereka telah melakukan persiapan yang cukup baik, sehingga mereka siap menghadapi tantangan fisik dalam kompetisi. Misalnya, seorang atlet lari di Sidoarjo mampu menghadapi pertandingan yang memerlukan kecepatan dan kekuatan ketika kondisi fisiknya baik dan membuatnya percaya diri. Kondisi fisik yang baik dapat membantu atlet meningkatkan performa mereka dan mengurangi risiko cedera.

Dukungan sosial merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet. Dukungan dari keluarga, teman, atau pelatih dapat meningkatkan motivasi berprestasi dan mengurangi kecemasan sosial. Atlet yang mendapatkan dukungan yang kuat akan lebih termotivasi untuk berlatih dan mencapai hasil yang maksimal, sehingga kepercayaan diri mereka juga meningkat [26]. Misalnya, seorang atlet lari di Sidoarjo yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-temannya akan lebih percaya diri dalam menghadapi kompetisi. Dukungan ini dapat berupa kata-kata pujian, dukungan emosional, atau bahkan dukungan material seperti peralatan olahraga yang lebih baik.

Intervensi psikologis seperti pelatihan mental, teknik relaksasi, dan manajemen stres dapat digunakan untuk membantu atlet mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Latihan mental dapat meningkatkan pencapaian optimal jika dilakukan secara terencana dan terstruktur, sehingga menghasilkan atlet dengan kualitas yang unggul [27]. Teknik relaksasi dapat membantu atlet mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan mental. Manajemen stres dapat membantu atlet mengelola kecemasan dengan lebih baik dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Misalnya, seorang atlet lari di Sidoarjo yang menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi akan lebih percaya diri dalam menghadapi kompetisi karena stres dan kecemasan telah berkurang.

Meskipun penelitian ini berhasil menemukan hubungan antara motivasi berprestasi dan kecemasan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet lari di Sidoarjo, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan atlet lari dari satu wilayah, sehingga hasil yang diperoleh mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke wilayah lain atau cabang olahraga yang berbeda. Selain itu, metode yang digunakan, yakni survei dan self-report, memiliki potensi bias dari peserta yang mungkin memengaruhi validitas data. Pengaruh variabel lain, seperti dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, serta kondisi fisik atlet, belum sepenuhnya diungkap dalam penelitian ini. Keterbatasan dalam jumlah sampel dan kurangnya keragaman demografis juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini.

Namun, di balik keterbatasan tersebut, penelitian ini tetap memiliki nilai kebaruan yang signifikan. Dalam konteks atlet lari di Sidoarjo, penelitian ini menyoroti bagaimana motivasi berprestasi dan kecemasan sosial secara bersamaan memengaruhi kepercayaan diri, sesuatu yang jarang diangkat dalam penelitian sebelumnya di cabang olahraga ini. Penelitian ini juga menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan menggabungkan aspek motivasi dan kecemasan, memberikan wawasan praktis bagi pelatih dan psikolog olahraga. Temuan mengenai pentingnya kecemasan sosial dalam performa atlet memperkaya literatur yang sebelumnya lebih banyak berfokus pada motivasi berprestasi saja. Selain itu, penelitian ini memberikan landasan baru untuk mengembangkan program latihan yang lebih holistik, yang mengintegrasikan aspek motivasi dan manajemen kecemasan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet. Inilah yang menjadi kontribusi unik dari penelitian ini dalam bidang psikologi olahraga.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo, yang dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,681 ( $p < 0,001$ ). Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo, dengan koefisien korelasi sebesar 0,574 ( $p < 0,001$ ). Secara bersama-sama, Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding berkontribusi sebesar 55,9% terhadap Kepercayaan Diri atlet lari, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ). Dari hasil analisis, Kecemasan Bertanding memiliki kontribusi yang lebih besar (18,7%) dibandingkan Motivasi Berprestasi (5%) terhadap Kepercayaan Diri.

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diusulkan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, untuk lebih mendalaminya, penelitian bisa menggali faktor-faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi hubungan antara Motivasi Berprestasi, Kecemasan Bertanding, dan Kepercayaan Diri pada atlet. Misalnya, mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti tingkat stres atau strategi koping yang digunakan atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif. Kedua, memperluas cakupan sampel penelitian untuk memperoleh generalisasi yang lebih luas, termasuk atlet dari berbagai tingkat kompetisi atau dari cabang olahraga yang berbeda. Hal ini dapat membantu dalam memvalidasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas dan beragam. Ketiga, penggunaan metode penelitian yang lebih maju atau teknik analisis yang lebih kompleks seperti analisis jaringan atau model persamaan struktural dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang interaksi antara variabel-variabel yang terlibat. Dengan demikian, saran-saran ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan dan aplikasi praktis dalam bidang psikologi olahraga, khususnya dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan mental atlet.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada atlet lari yang bergabung dalam Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) regional kabupaten Sidoarjo yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini dan dapat berkontribusi dengan membantu jalannya penelitian.

### REFERENSI

- [1] V. A. Saketa and A. L. Akhmady, "Survei Kondisi Fisik Atlet Nomor Lari Pada Club Atletik Mandiri Kota Ternate," *JIPOR J. IPTEK Olahraga dan Rekreasi*, vol. 1, no. 2, pp. 70–87, 2022, doi: 10.0102/jipor.v1i2.400.
- [2] A. Fahmi and M. Yunus, "Model Latihan Teknik Dasar Lari Sprint MAPHTRAS pada Atlet Lari Pemula," *Indones. J. Sport Phys. Educ.*, vol. 1, no. 2, pp. 47–53, 2020.
- [3] E. Purnomo, J. P. Irianto, and M. Mansur, "Respons molekuler beta endorphin terhadap variasi intensitas latihan pada atlet sprint," *J. Keolahragaan*, vol. 8, no. 2, pp. 183–194, 2020.
- [4] D. D. Putra, "Confidence (Percaya Diri)," in *SPORT PSYCHOMETRICS: Dasar-dasar dan Instrumen Psikometr*, 1st ed., Rajawali Pers, 2018.
- [5] J. Tangkudung and A. Mylsidayu, *Mental Training "Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga"*. Bekasi: Cakrawala Cendikia, 2017.
- [6] R. S. Weinberg and D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 8th ed. Human Kinetics, 2023.
- [7] F. Khusniyah, "Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Renang Di Klub Renang Petrokimia Gresik (Krgp)," Universitas Muhammadiyah Gresik, 2019.
- [8] A. Mylsidayu, *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara, 2022.
- [9] E. K. Darisman, R. Prasetyo, and W. I. Bayu, *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing, 2021.
- [10] S. J. H. Biddle and N. Mutrie, *Psychology of physical activity: determinant, well being and interventions*, 2nd ed. Routledge Co. Madison Avenue, 2001.
- [11] D. C. McClelland, *Achieving Society*. Simon and Schuster, 1961.
- [12] M. E. Uguroglu and H. J. Walberg, "Motivation and Achievement: A Quantitative Synthesis," *Am. Educ. Res. J.*, vol. 16, no. 4, pp. 375–389, Nov. 1979, doi: 10.3102/00028312016004375.
- [13] M. Akbari, F. Dlis, and Widiastuti, "The Effect at Muscle Power Arm, Hand-Eye Coordination, Flexibility and Self Confidence upon Badminton Smash Skill," *Jipes-journal Indones. Phys. Educ. Sport*, vol. 4, no. 1, pp. 57–64, 2018.
- [14] A. Duvall and C. Roddy, "What is Anxiety?," *Manag. Anxiety Sch. Settings*, 2020, doi: 10.1037/e558982009-001.
- [15] R. Martens, R. S. Vealey, and D. Burton, *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics, 1990.
- [16] F. P. K. Wardani, S. M. Karini, and N. A. Karyanta, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Panahan Tingkat Nasional," *J. Ilm. Psikol. Candrajiwa*, vol. 4, no. 2, pp. 133–147, 2015.
- [17] Marlina, "Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Pencak Silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur," Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.

- [18] A. P. Banafsaj and G. R. Affandi, "Peranan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Sosial terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Taekwondo saat Bertanding di Kabupaten Pasuruan," *J. Mhs. BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 9, no. 3, pp. 177–189, 2023.
- [19] D. A. Permana, S. Suryanto, and A. Priambodo, "Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan," *J. Psikol. Perseptual*, vol. 7, no. 1, p. 4, Jul. 2022, doi: 10.24176/perseptual.v7i1.6041.
- [20] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- [21] R. M. Fajrin, "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang)," Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022.
- [22] A. R. D. Anggara and H. Laksmiwati, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 5, pp. 104–115, 2022, doi: 10.26740/cjpp.v9i5.47487.
- [23] Q. D. Parahita and M. Jannah, "Penerapan Awareness Training untuk Meningkatkan Self-Confidence Atlet Muda," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 1, pp. 38–50, 2023, doi: 10.26740/cjpp.v10i1.53343.
- [24] D. Fletcher and M. Sarkar, "A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions," *Psychol. Sport Exerc.*, vol. 13, no. 5, pp. 669–678, 2012, doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007.
- [25] Z. Ilham, "Peranan psikologi olahraga terhadap atlet," in *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 2021.
- [26] H. Dunan and A. Sulistiandari, "Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlit Karate di Forki Lampung," *J. EMT KITA*, vol. 7, no. 3, pp. 625–629, Jul. 2023, doi: 10.35870/emt.v7i3.1134.
- [27] Syamsuryadin and C. F. S. Wahyuniati, "Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli tentang Program Latihan Mental di Kabupaten Sleman Yogyakarta," *J. Olahraga Prestasi*, vol. 13, no. 1, pp. 53–59, 2017.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.