

Peranan Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Saat Bertanding Di Kabupatenn Lumajang

Oleh:

Inggrit Dhea Jihanda Oktavia (222030100098)

Dosen Pembimbing: Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi & Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Desember 2025

Pendahuluan

Olahraga prestasi tidak hanya menuntut kesiapan fisik dan teknik, tetapi juga kesiapan psikologis atlet. Salah satu aspek psikologis yang sering muncul dalam situasi kompetitif adalah kecemasan bertanding, yaitu perasaan tegang, khawatir, dan takut gagal yang dapat mengganggu konsentrasi serta performa atlet saat pertandingan. Taekwondo sebagai cabang olahraga bela diri memiliki karakteristik pertandingan yang cepat, menuntut ketepatan teknik, serta pengambilan keputusan dalam tekanan tinggi. Kondisi ini membuat atlet Taekwondo rentan mengalami kecemasan bertanding. Fenomena tersebut juga ditemukan pada atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang, di mana hasil penelitian terdahulu dan survei awal menunjukkan adanya tingkat kecemasan bertanding yang cukup hingga tinggi pada sebagian atlet. Menurut Pratama & Utami, Kecemasan saat bertanding dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti emosi, motivasi, dan pola pikir negatif, maupun faktor eksternal, seperti tekanan dari pelatih, sorakan penonton, dan keunggulan lawan. Kecemasan bertanding dipengaruhi oleh faktor internal, di antaranya motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. Motivasi berprestasi mendorong atlet untuk mencapai hasil terbaik, sedangkan kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi pertandingan. Atlet dengan kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan menampilkan performa yang optimal.

RUMUSAN MASALAH & TUJUAN PENELITIAN

RUMUSAN MASALAH



- Apakah motivasi berprestasi berperan terhadap kecemasan bertanding?
- Apakah kepercayaan diri berperan terhadap kecemasan bertanding?
- Apakah keduanya berperan secara simultan terhadap kecemasan bertanding?

TUJUAN PENELITIAN



- Mengetahui pengaruh motivasi berprestasi terhadap kecemasan
- Mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan
- Mengetahui pengaruh simultan keduanya terhadap kecemasan

Metode Penelitian

- **Jenis Penelitian:** Kuantitatif korelasional

- **Populasi:** Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang (160 Atlet)

- **Sampel:** 129 atlet (berdasarkan tabel Isaac & Michael, signifikansi 1%)

- **Teknik sampling:** Accidental sampling

- **Pengumpulan data:** Google Form / Skala likert

- **Analisis:** Regresi linier berganda (software SPSS V 16.0)

Instrumen Penelitian

- Skala kecemasan bertanding merupakan adaptasi dari Lestari dan terdiri dari 22 item yang mencakup empat aspek, yaitu motorik, afektif, somatik, dan kognitif. Berdasarkan hasil uji coba, terdapat 18 item valid dan 4 item gugur. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,915, yang menandakan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal sangat baik.
- Skala motivasi berprestasi merupakan adaptasi dari Andi Indira, yang disusun berdasarkan karakteristik motivasi berprestasi menurut McClelland. Skala ini terdiri dari 26 item yang mencakup enam karakteristik utama. Berdasarkan hasil try out, diperoleh 22 item valid dan 4 item gugur. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,914, yang menunjukkan bahwa instrumen reliabel.
- Skala kepercayaan diri merupakan adaptasi dari Putri dan terdiri dari 22 item yang mencakup lima aspek, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional. Berdasarkan hasil try out, terdapat 20 item valid dan 2 item gugur. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,923, yang menunjukkan reliabilitas sangat baik.

Hasil

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1979.750	2	989.875	6.910	.001 ^a
	Residual	15615.026	109	143.257		
	Total	17594.777	111			

a. Predictors: (Constant), KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI BERPRESTASI

b. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANNDING



Uji Hipotesa menunjukkan bahwa nilai F .910, Kemudian nilai p dibawah 0.001, artinya ini sangat signifikan.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	69.055	7.625		9.056	.000
	MOTIVASI BERPRESTASI	-.005	.142	-.005	-.035	.972
	KEPERCAYAAN DIRI	-.524	.225	-.332	-2.327	.022

a. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANNDING



Motivasi berprestasi tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding (Sig. = 0,972).Kepercayaan diri berpengaruh signifikan dan negatif terhadap kecemasan bertanding (Sig. = 0,022; β = -0,332).

Hasil

Tabel 7. Regresi Linier Sederhana Motivasi Berprestasi Vs. Kecemasan Bertanding

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	58.626	6.292		9.318	.000
	MOTIVASI BERPRESTASI	-.260	.091	-.262	-2.842	.005

a. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANNDING

Motivasi berprestasi berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding pada regresi sederhana ($p = 0,005$). Namun, pada regresi linier berganda, pengaruh tersebut menjadi tidak signifikan karena peran kepercayaan diri lebih dominan dalam menjelaskan kecemasan bertanding.

Tabel 8. Regresi Linier Sederhana Kepercayaan Diri Vs. Kecemasan Bertanding

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	69.042	7.581		9.107	.000
	KEPERCAYAAN DIRI	-.530	.142	-.335	-3.734	.000

Hasil regresi sederhana menunjukkan bahwa masing-masing variabel memiliki pengaruh terhadap Kecemasan Bertanding. Namun, pada regresi berganda, hanya Kepercayaan Diri yang tetap berpengaruh signifikan, sedangkan Motivasi Berprestasi tidak lagi signifikan, sehingga Kepercayaan Diri menjadi faktor utama dalam model penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Dari total 129 subjek, sebanyak 17 subjek dikeluarkan dari analisis karena teridentifikasi sebagai outlier. Penghapusan data outlier dilakukan untuk menjaga validitas model statistik, sehingga analisis dilakukan terhadap 112 subjek yang memenuhi kriteria. Hasil regresi sederhana menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan negatif dengan kecemasan bertanding, namun pengaruh tersebut tidak konsisten ketika dianalisis dalam model regresi berganda. Ketika motivasi berprestasi dianalisis bersama kepercayaan diri, pengaruhnya menjadi tidak signifikan, yang mengindikasikan bahwa motivasi berprestasi tidak berperan secara langsung dalam menurunkan kecemasan bertanding atlet. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi tidak selalu berpengaruh langsung terhadap kondisi psikologis atlet dalam situasi kompetitif yang kompleks. Sebaliknya, kepercayaan diri terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan bertanding, baik pada regresi sederhana maupun regresi berganda. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, semakin rendah kecemasan yang dirasakan saat bertanding. Temuan ini mendukung teori self-efficacy yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan penting dalam mengelola tekanan emosional dan situasi menantang selama pertandingan. Secara simultan, motivasi berprestasi dan kepercayaan diri hanya mampu menjelaskan sebagian kecil variasi kecemasan bertanding, sehingga menunjukkan bahwa kecemasan bertanding merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti pengalaman bertanding, tekanan lingkungan, dan situasi kompetisi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kecemasan Bertanding pada atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Namun, kontribusi kedua variabel tersebut terbatas, hanya mampu menjelaskan 11,3% dari total variasi kecemasan bertanding, sementara 88,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Ketika dianalisis secara parsial, Kepercayaan Diri terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan, artinya semakin tinggi kepercayaan diri atlet, semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dialami. Sebaliknya, Motivasi Berprestasi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ketika dianalisis bersama dengan Kepercayaan Diri, meskipun dalam analisis regresi sederhana hubungan negatif terlihat signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa Kepercayaan Diri merupakan faktor psikologis yang lebih langsung dan dominan dalam mengelola kecemasan bertanding, sedangkan peran Motivasi Berprestasi mungkin bersifat tidak langsung atau dimediasi oleh variabel lain seperti kepercayaan diri itu sendiri. Dengan demikian, upaya mengurangi kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo sebaiknya lebih difokuskan pada penguatan kepercayaan diri, sambil tetap mempertimbangkan beragam faktor eksternal dan internal lain yang turut berpengaruh signifikan.

Referensi

- [1] E. Yulianan and B. Indrayana, “Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi,” J. Pengabd. Kpd. Masy. Bina Darma, vol. 1, no. 2, pp. 164–172, 2021, doi: 10.33557/pengabdian.v1i2.1497.
- [2] J. Ilmiah et al., “Pentingnya olahraga untuk kesehatan optimal,” vol. 8, no. 9, pp. 177–181, 2024.
- [3] 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, p. 177, 2023, doi: 10.31602/jmbkan.v9i3.12106.
- [4] J. Y. FA’OT and S. B. Mukarromah, “Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng),” J. Sport Sci. Fit., vol. 7, no. 2, pp. 132–140, 2022, doi: 10.15294/jssf.v7i2.51943.
- [5] Fikria Hanum and Muhammad Kharis Fajar, “Peran Pelatih Taekwondo Dalam Memotivasi Belajar Anak Usia Dini Di Club Ganghan Taekwondo Surabaya,” J. Prestasi Olahraga, vol. 5, no. 2, pp. 1–9, 2022.
- [6] W. Z. R. Al-Habsy et al., “Tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet taekwondo,” Multilater. J. Pendidik. Jasm. dan Olahraga, vol. 22, no. 4, p. 262, 2023, doi: 10.20527/multilateral.v22i4.16471.
- [7] S. A. Loveyama and A. Widodo, “Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang Dalam Mengikuti Kejuaraan Provinsi Tahun 2019,” J. Kesehat. Olahraga, vol. 8, no. 4, pp. 99–106, 2020.
- [8] A. Wulandari, H. T. Fikri, and K. Natasia, “Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Anggota Komunitas Tari Modern Di Kota Padang. Psyche 165 Journal, 121-129.,” Psyche 165 J., vol. 14, no. 2, pp. 121–129, 2021.
- [9] F. D. P. P. Winarko and H. Sakti, “Hubungan Antara Positive Self-Talk Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Pplop Jawa Tengah,” J. EMPATI, vol. 12, no. 5, pp. 403–408, 2023, doi: 10.14710/empati.2023.29194.
- [10] K. Ananda and M. Muhyi, “PRESTASI DI DOJANG DUKATI TAEKWONDO CLUB SURABAYA DALAM RANGKA PERSIAPAN KEJUARAAN TINGKAT KOTA SE-SURABAYA,” pp. 138–148, 2024.
- [11] D. Untuk, M. Sebagian, P. Dalam, M. Gelar, and S. Psikologi, “Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Voli Di Kota Medan Skripsi,” 2025.
- [12] F. B. Raynadi, D. N. Rachmah, and S. N. Akbar, “Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru,” J. Ecopsy, vol. 3, no. 3, 2017, doi: 10.20527/ecopsy.v3i3.2665.
- [13] H. R. Febrina, I, “Motivasi Kerja Sumber Daya Manusia dalam Organisasi: Sebuah Tinjauan Pustaka,” Ejournal.Hakhara-Institute.Com, vol. 1, no. 1, pp. 29–34, 2024, [Online]. Available: <https://ejournal.hakhara-institute.com/index.php/HSSB/article/view/14>
- [14] R. A. Rahmawati, “Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di fakultas Psikologi UIN Malang,” Skripsi, p. 155, 2021.
- [15] S. P. Collins et al., “No Title 濟無No Title No Title No Title,” pp. 167–186, 2021.

Referensi

- [16] R. Rianto, “Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal,” *Bussiness Law binus*, vol. 7, no. 2, pp. 33–48, 2020.
- [17] H. Efikasi, M. Berprestasi, and T. Kecemasan, “Jurnal Pion,” vol. 4, no. 1, pp. 60–77, 2024.
- [18] M. Sudaryadi and H. Setyawati, “Indonesian Journal for Physical Education and Sport Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan terhadap Prestasi Atlet Usia Dini di SSB El Samba Purworejo,” vol. 4, pp. 335–340, 2023.
- [19] Fariq Ahmad Ghifari, M. Suhdy, and Erick Salman, “Hubungan Motivasi Dengan Kepercayaan Diri Atlet Sekolah Sepakbola Cikal Fc Kab. Musi Rawas,” *SJS Silampari J. Sport*, vol. 2, no. 2, pp. 7–15, 2022, doi: 10.55526/sjs.v2i2.213.
- [20] A. Putri, “Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Di Uin Ar-Raniry,” *Univ. Islam Negeri Ar-raniry*, vol. 10, no. 2, pp. 111–112, 2020.
- [21] Z. F. Ainurrozaq and Partini, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Beladiri Karate Di Kota Pati,” *J. Olahraga*, pp. 1–11, 2022.
- [22] A. Rustamana, P. Wahyuningsih, M. F. Azka, and P. Wahyu, “Penelitian Metode Kuantitatif,” *Sindoro Cendikia Pendidik.*, vol. 5, no. 6, pp. 1–10, 2024.
- [23] W. Sulistiyowati, “Buku Ajar Statistika Dasar,” *Buku Ajar Stat. Dasar*, vol. 14, no. 1, pp. 15–31, 2017, doi: 10.21070/2017/978-979-3401-73-7.
- [24] R. F. Dita and M. Zaini, “Pengaruh Atraksi, Aksesibilitas, Amenitas dan Kualitas Pelayanan Terhadap Minat Kunjungan Ulang Wisatawan di Pulau Kumala Kabupaten Kutai Kartanegara,” *Etn. J. Ekon. dan Tek.*, vol. 1, no. 4, pp. 271–282, 2022, doi: 10.54543/etnik.v1i4.41.
- [25] B. Amalia, A. Maulana, and K. Darumoyo, “Hubungan anxiety dan percaya diri atlet kejurprov tahun 2025 terhadap hasil pertandingan cabang olahraga petanque nomor double man,” *Sport Gymnast. J. Ilm. Pendidik. Jasm.*, vol. 6, no. 2, pp. 320–329, 2025, doi: 10.33369/gymnastics.v6i2.44757.
- [26] I. F. Sholicha and A. D. W, “Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet,” *PSIKOSAINS (Jurnal Penelit. dan Pemikir. Psikologi)*, vol. 15, no. 1, p. 91, 2020, doi: 10.30587/psikosains.v15i1.2004.
- [27] R. Rosalina and R. Zulfata, “Perbandingan Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Sebelum dan Sesudah Bertanding,” *J. Porkes*, vol. 8, no. 2, pp. 1256–1266, 2025, doi: 10.29408/porkes.v8i2.31145.
- [28] S. M. A. N. Ngamprah, “8018-31441-1-Pb,” vol. 5, no. 3, pp. 237–245, 2022.
- [29] A. S. H. Wulandari and E. S. Yuwono, “Confidence and Anxiety Facing the Competition of Kyourugi Taekwondo Athletes Salatiga: a Correlation Study,” *J. Community Ment. Heal. Public Policy*, vol. 6, no. 1, pp. 1–8, 2023, doi: 10.51602/cmhp.v6i1.115.
- [30] I. N. Lailiyah and M. Jannah, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Pencak Silat,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 3, pp. 23–33, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45824>
- [31] S. Rachmawati, D. R. Hidayat, and A. Badrujaman, “Self-Efficacy : Literatur Review,” pp. 90–99.

