

# The Role of Achievement Motivation and Self-Confidence in Competition Anxiety in Taekwondo Athletes During Competitions in Lumajang Regency

## [Peranan Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Saat Bertanding di Kabupaten Lumajang]

Inggrit Dhea Jihanda Oktavia<sup>1)</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

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

**Abstract.** *This study aims to analyze the role of achievement motivation and self-confidence on competition anxiety in Taekwondo athletes in Lumajang Regency. The study used a quantitative correlational approach with multiple linear regression analysis. The sample consisted of 112 Taekwondo athletes selected through accidental sampling technique from a population of 160 athletes. Data were collected using achievement motivation, self-confidence, and competition anxiety scales that have met validity and reliability tests. The results of the classical assumption test showed that the data were normally distributed, linear, homoscedastic, and free from multicollinearity. Regression analysis showed that achievement motivation and self-confidence simultaneously had a significant effect on competition anxiety ( $F = 6.910$ ;  $p = 0.001$ ) with a contribution of 11.3%. Partially, self-confidence had a significant negative effect on competition anxiety, while achievement motivation did not show a significant effect.*

**Keywords -** Competition Anxiety, Self-Confidence, Achievement Motivation, Sport Psychology, Taekwondo.

**Abstrak.** *Penelitian ini bertujuan menganalisis peranan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear berganda. Sampel terdiri dari 112 atlet Taekwondo yang dipilih melalui teknik accidental sampling dari populasi 160 atlet. Data dikumpulkan menggunakan skala motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan kecemasan bertanding yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji asumsi klasik menunjukkan data berdistribusi normal, linear, homoskedastis, dan bebas multikolinearitas. Analisis regresi menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding ( $F = 6,910$ ;  $p = 0,001$ ) dengan kontribusi sebesar 11,3%. Secara parsial, kepercayaan diri berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan bertanding, sedangkan motivasi berprestasi tidak menunjukkan pengaruh signifikan.*

**Kata Kunci -** Kecemasan Bertanding, Kepercayaan Diri, Motivasi Berprestasi, Psikologi Olahraga, Taekwondo.

## I. PENDAHULUAN

Taekwondo adalah sebuah seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan, yang dikenal sebagai negara ginseng. Dalam istilah Taekwondo, "Tae" berarti menendang atau menyerang dengan kaki, "Kwon" berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan "Do" mengacu pada konsep standar, keterampilan, atau pengendalian diri [1]. Taekwondo merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga beladiri yang telah lama berkembang di Indonesia. Kepopuleran taekwondo di tanah air ini terlihat jelas melalui munculnya berbagai organisasi yang mewadahi penggemar dari berbagai aliran, masing-masing dipimpin oleh pendirinya [2]. Meskipun taekwondo mengalami perkembangan pesat dan semakin banyak peminatnya, tidak sedikit atlet maupun praktisi yang menghadapi tantangan psikologis, seperti kecemasan (*anxiety*), yang dapat memengaruhi performa serta proses latihan mereka.

Kecemasan bertanding merupakan aspek psikologis yang sering muncul dalam olahraga kompetitif dan dialami oleh atlet pada berbagai cabang olahraga. Tinjauan literatur psikologi olahraga menunjukkan bahwa kecemasan bertanding bersifat multidimensional dan berkaitan dengan kondisi psikologis atlet dalam menghadapi tuntutan serta tekanan kompetisi. Kondisi tersebut memiliki implikasi terhadap kesiapan mental atlet dalam situasi

pertandingan. Oleh karena itu, kecemasan bertanding menjadi aspek penting untuk diteliti guna memahami kondisi psikologis atlet dalam konteks kompetitif [3].

Selain itu, penting untuk melihat lebih dalam fenomena kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet bela diri, khususnya cabang olahraga Taekwondo. Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang tergolong cukup tinggi, berdasarkan pengukuran menggunakan *Sport Anxiety Scale (SAS)* [4].

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang biasanya terkait dengan perasaan negatif. Kecemasan dapat muncul kapan saja, dan salah satu faktor penyebabnya adalah ketegangan yang berlangsung dalam waktu lama secara berlebihan. Perasaan cemas yang muncul akibat bayangan sebelum dan selama pertandingan juga dikenal sebagai kecemasan saat bertanding. Kecemasan bertanding adalah kecenderungan pada atlet untuk mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi situasi pertandingan atau tuntutan performa. Bentuknya tampak sebagai ketegangan fisik (somatik), banyak kekhawatiran, dan sulit berkonsentrasi saat bertanding [5]. Kecemasan bertanding adalah keadaan ketika individu mengalami emosi negatif atau kegelisahan, disertai perasaan bahwa dirinya tidak mampu meraih kemenangan saat bertanding [6]. Kecemasan bertanding ini juga terjadi pada atlet taekwondo kategori prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya. Berdasarkan persentase skor jawaban, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya dalam menghadapi persiapan kejuaraan tingkat kota Surabaya tergolong dalam kategori "Tinggi" [7].

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan terhadap 12 Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang yang terdiri dari 6 laki-laki dan 6 perempuan mengenai Kecemasan Bertanding, dilakukan pengelompokan skor kecemasan Bertanding ke dalam tiga kategori berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi: Tinggi, Sedang, dan Rendah. Hasil klasifikasi memperoleh hasil 33,3% berada dalam kategori Tinggi, menunjukkan adanya tingkat kecemasan bertanding yang signifikan. Responden dalam kelompok ini cenderung mengalami tekanan emosional tinggi sebelum atau saat pertandingan, seperti rasa takut gagal, ragu-ragu dalam mengambil keputusan, dan kesulitan fokus saat bertanding. 25% termasuk dalam kategori Sedang, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami kecemasan dalam intensitas sedang, dengan gejala seperti peningkatan ketegangan tetapi masih mampu tampil cukup stabil di arena pertandingan. 41,7% tergolong dalam kategori Rendah, artinya mereka memiliki tingkat kecemasan bertanding yang minimal. Kelompok ini menunjukkan kontrol emosional yang baik, percaya diri saat menghadapi lawan, dan mampu menyalurkan tekanan secara positif dalam pertandingan.

Kecemasan saat bertanding muncul sebagai reaksi negatif yang dialami atlet ketika mereka merasa harga diri mereka berada dalam situasi yang terancam. Menurut Smith kecemasan bertanding memiliki 4 aspek yaitu Kognitif, Afektif, Somatik dan Motorik [5]. 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. Atlet yang tidak memiliki kesiapan mental atau merasa tertekan cenderung mengalami penurunan performa. Sebaliknya, dukungan yang positif dari pelatih dan penonton dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet [8].

Motivasi merupakan kekuatan utama yang mendorong seseorang untuk memberikan upaya maksimal dalam mencapai tujuan tertentu [9]. Motivasi berprestasi merupakan dorongan internal individu untuk mencapai standar keunggulan tertentu dan menunjukkan kinerja yang optimal. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung menetapkan tujuan yang menantang, berani menghadapi risiko yang terukur, serta memanfaatkan umpan balik sebagai dasar evaluasi diri untuk meningkatkan performa. Dalam konteks olahraga kompetitif, karakteristik tersebut relevan karena atlet dituntut untuk terus meningkatkan kualitas performa melalui proses latihan dan kompetisi yang berorientasi pada pencapaian hasil terbaik [10]. Dalam olahraga, motivasi berprestasi merupakan faktor yang sangat menentukan, sebab semakin kuat motivasi tersebut, semakin besar pula perhatian individu pada pencapaian prestasinya [11]. Motivasi berprestasi terdiri atas enam karakteristik utama, yaitu: 1) Memiliki rasa Tanggung jawab yang tinggi, 2) memanfaatkan *Feedback* pada tugas yang dilakukan, 3) berani mengambil dan menanggung resiko, 4) punya tujuan yang realistis, 5) melakukan pekerjaan dengan penuh pertimbangan dan perhitungan, 6) melakukan pekerjaan dengan cara kreatif [12]. Para ahli dalam bidang psikologi olahraga berpendapat bahwa motivasi berprestasi merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan atlet saat bertanding [13].

Dari hasil penelitian terdahulu yang berjudul "Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal" menjelaskan bahwa Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal, artinya, semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki atlet, maka tingkat kecemasan saat bertanding akan semakin rendah. Sebaliknya, jika motivasi berprestasi rendah, maka kecemasan yang dirasakan saat bertanding cenderung meningkat [14]. Sementara itu menurut penelitian terdahulu yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Pemain PS Tebo" mengatakan bahwa dari hasil penelitiannya terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan kecemasan, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kecemasan [15]. Penelitian pada pemain futsal menunjukkan bahwa motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan *self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan *competitive anxiety*. Semakin tinggi motivasi dan percaya diri, semakin rendah tingkat kecemasan saat bertanding [16].

Kepercayaan diri adalah sikap yang dimiliki oleh seorang atlet ketika ia selalu berpikir positif dalam upayanya menampilkan yang terbaik. Dengan keyakinan akan kemampuannya, atlet tersebut merasa mampu melaksanakan tugasnya dengan baik, yang pada gilirannya berdampak positif pada penampilannya. Dengan demikian, atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang baik. Atlet yang memiliki pikiran negatif dan kurang percaya pada diri sendiri cenderung merasa ragu untuk menampilkan kemampuan terbaiknya. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan performa mereka [17]. Kepercayaan diri terbentuk dari pengalaman hidup dan merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, yang membuatnya mampu bertindak mandiri, optimis, serta bertanggung jawab tanpa mudah terpengaruh oleh orang lain [18]. Mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung dapat menampilkan performa optimal, bahkan ketika berada dalam situasi tekanan [19].

Kepercayaan diri terdiri dari beberapa aspek antara lain, 1) Keyakinan terhadap kemampuan diri, yaitu pandangan positif seseorang terhadap dirinya sendiri karena memahami dengan jelas apa yang sedang ia lakukan. 2) Sikap optimis, yakni kecenderungan untuk berpikir positif dan percaya bahwa segala sesuatu yang dihadapi, termasuk harapan dan kemampuan diri, akan berjalan dengan baik. 3) Sikap objektif, yaitu kemampuan untuk melihat persoalan berdasarkan fakta dan kebenaran umum, bukan berdasarkan sudut pandang pribadi. 4) Tanggung jawab, yaitu kesanggupan individu untuk menerima dan menanggung akibat dari setiap tindakan yang telah ia pilih. 5) Berpikir rasional, yakni kecenderungan untuk menganalisis suatu masalah dengan logika yang masuk akal dan sesuai realitas [18].

Pada penelitian terdahulu yang berjudul “*Confidence And Anxiety Facing The Competition Of Kyourugi Taekwondo Athletes Salatiga: A Correlation Study*” berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pada atlet kyourugi taekwondo di Salatiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-confidence* dan *competitive anxiety*: atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi pertandingan [20].

Sementara menurut penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Beladiri Karate di Kota Pati” Berdasarkan hasil analisis korelasi, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan saat bertanding pada atlet beladiri karate. Hasil ini mendukung hipotesis awal yang diajukan dalam penelitian. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Nilai korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah: semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan saat bertanding. Sebaliknya, jika kepercayaan diri rendah, maka kecemasan saat bertanding cenderung meningkat [21].

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dalam lima tahun terakhir pada beberapa jurnal di google Scholar, ditemukan bahwa penelitian yang membahas aspek psikologis atlet Taekwondo di Kabupaten Lumajang masih sangat terbatas. Hanya satu penelitian yang secara spesifik menyoroti topik tersebut [4]. Penelitian mengenai kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo sebagian besar masih menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif atau menguji hubungan antar variabel secara parsial. Penelitian yang secara simultan mengkaji peranan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding dengan pendekatan kuantitatif korelasional, khususnya pada atlet Taekwondo di Kabupaten Lumajang, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis peranan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap kecemasan bertanding atlet Taekwondo di Kabupaten Lumajang. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan memperoleh pemahaman sejauh mana Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri berpengaruh terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Taekwondo di Kabupaten Lumajang.

## II. METODE

Tipe penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis Korelasional. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman hubungan sebab-akibat, melakukan reduksi terhadap variabel, serta merumuskan hipotesis dan pertanyaan spesifik [22]. Populasi pada penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 160 Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang yang akan bertanding. Populasi merujuk pada seluruh objek atau subjek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian, sementara sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang dipilih karena mewakili karakteristik umum dari populasi tersebut [23]. Jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 1% yaitu sebanyak 129 Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang yang akan bertanding yang berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan. Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik Accidental Sampling, menurut Gofur teknik Accidental Sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana individu yang secara tidak sengaja ditemui oleh peneliti dapat dijadikan responden, asalkan dianggap sesuai dan relevan sebagai sumber data [24].

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi dengan model Likert, yaitu Skala Kecemasan Bertanding, Skala Motivasi Berprestasi, dan Skala Kepercayaan Diri. Instrumen yang digunakan merupakan skala adaptasi dari penelitian sebelumnya yang telah disesuaikan dengan konteks penelitian dan

karakteristik subjek. Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen terlebih dahulu melalui proses uji coba (try out) untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Uji coba instrumen dilakukan kepada 60 atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang yang akan bertanding, dengan karakteristik yang sesuai dengan populasi penelitian. Uji coba yang dilakukan merupakan try out berjalan, sehingga subjek uji coba merupakan bagian dari sampel penelitian. Pendekatan ini dipilih karena keterbatasan jumlah subjek yang memenuhi kriteria penelitian, namun tetap relevan dengan tujuan penelitian.

Skala kecemasan bertanding digunakan peneliti sebagai teknik pengumpulan data. Skala kecemasan Bertanding menggunakan skala adaptasi dari Lestari [25]. Skala ini terdiri dari 22 item yang dibagi menjadi 4 aspek meliputi 1) motorik; 2) Afektif; 3) Somatik; 4) Kognitif. Salah satu aitem dari motorik adalah “tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan”. Salah satu aitem dari Afektif adalah “saya sembrono saat pertandingan”. Salah satu aitem dari Somatik adalah “jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan”. Salah satu aitem dari Kognitif adalah “saya berfikir tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan”. Berdasarkan uji coba, skala Kecemasan Bertanding berjumlah 22 item, 4 item dinyatakan gugur dan 18 item dinyatakan valid. Berdasarkan uji reabilitas, skala penelitian dengan variabel Kecemasan Bertanding memiliki nilai koefisien sebesar 0.915. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Skala Motivasi Berprestasi menggunakan skala adaptasi dari Andi Indira [12], yang memiliki 26 item yang dikelompokkan dalam 6 karakteristik yang membentuk motivasi berprestasi menurut McClelland, yaitu: 1) Memiliki rasa Tanggung jawab yang tinggi, 2) memanfaatkan *Feedback* pada tugas yang dilakukan, 3) berani mengambil dan menanggung resiko, 4) punya tujuan yang realistis, 5) melakukan pekerjaan dengan penuh pertimbangan dan perhitungan, 6) melakukan kesalahan dalam pertandingan, saya akan segera memperbaikinya pada kesempatan berikutnya”. Salah satu item dari memanfaatkan *Feedback* pada tugas yang dilakukan adalah “Saya merasa terbantu bila mendapatkan saran atau kritik dari rekan satu tim saat latihan”. Salah satu item dari berani mengambil dan menanggung resiko adalah “Saya senang jika pelatih memilih saya untuk mewakili tim dalam kompetisi”. Salah satu item dari punya tujuan yang realistis adalah “Saya yakin akan menjadi atlet yang sukses di masa depan”. Salah satu item dari melakukan pekerjaan dengan penuh pertimbangan dan perhitungan adalah “Saya berlatih jauh-jauh hari sebelum mengikuti pertandingan”. Salah satu item dari melakukan pekerjaan dengan cara kreatif adalah “Saya menyukai latihan atau strategi yang menuntut ide-ide baru”. Berdasarkan hasil *Try out* yang sudah dilakukan, skala Motivasi Berprestasi yang awalnya berjumlah 26 item, terdapat 4 item dinyatakan gugur dan 22 item dinyatakan valid. Hasil uji Realibilitas menunjukkan bahwa variabel Motivasi Berprestasi memiliki koefisien Realibilitas sebesar 0,914.

Penelitian ini menggunakan skala Kepercayaan Diri yang di adaptasi dari putri skala ini terdiri dari 22 item yang dibagi menjadi 5 aspek meliputi 1) Keyakinan akan kemampuan diri; 2) Optimis; 3) Obyektif; 4) Bertanggung Jawab; 5) Rasional. Salah satu aitem dari Keyakinan akan kemampuan diri adalah “Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki”. Salah satu aitem dari Optimis adalah “Jika saya gagal dalam melakukan sesuatu, saya akan mencobanya kembali”. Salah satu aitem dari Obyektif adalah “Saya merasa persaingan dunia kerja semakin ketat”. Salah satu aitem dari Bertanggung Jawab adalah “Saya akan bertanggung jawab apabila keliru dalam mengerjakan pekerjaan”. Salah satu aitem dari Rasional adalah “Saya percaya untuk berhasil dalam seleksi dunia kerja tidak harus menggunakan orang dalam”. Berdasarkan hasil *Try out* yang sudah dilakukan, skala Kepercayaan Diri yang awalnya berjumlah 22 item, terdapat 2 item dinyatakan gugur dan 20 item dinyatakan valid. Hasil uji Realibilitas menunjukkan bahwa variabel Kepercayaan Diri memiliki koefisien Realibilitas sebesar 0,923 [18].

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap. Tahap pertama (persiapan), peneliti menyusun instrumen penelitian berupa skala motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan kecemasan bertanding, kemudian melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur. Pada tahap ini, peneliti juga menyusun surat izin penelitian dan melakukan koordinasi dengan pihak terkait. Tahap kedua (pengumpulan data), peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada atlet, memberikan arahan pengisian skala, serta menjamin kerahasiaan identitas responden. Seluruh angket diisi secara mandiri oleh atlet sesuai kondisi yang mereka alami menjelang pertandingan. Setelah data terkumpul, angket diperiksa kelengkapannya, kemudian dilakukan proses pembersihan data. Data yang teridentifikasi sebagai outlier dikeluarkan dari analisis agar hasil lebih akurat. Selanjutnya, data dimasukkan ke dalam program SPSS. Tahap terakhir (analisis data), peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu, kemudian melanjutkan analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding.

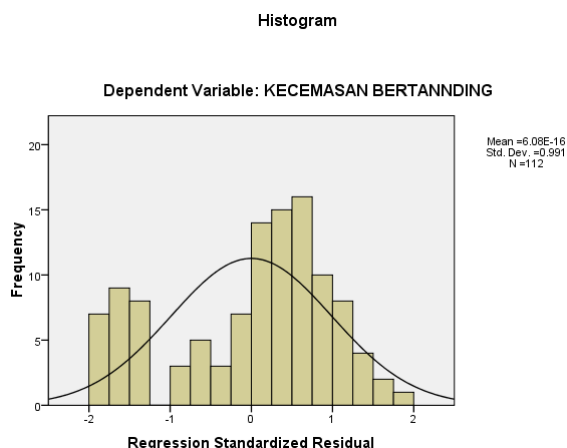
Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.0. Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada Atlet Taekwondo di Kabupaten Lumajang. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai bagian dari prosedur analisis.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL

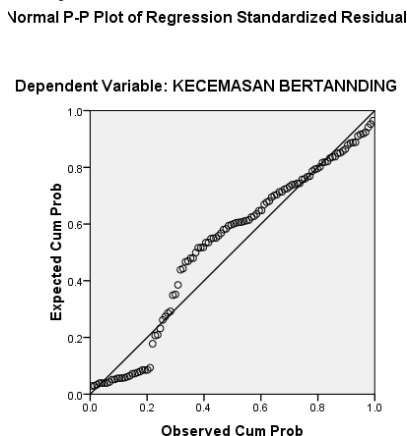
Dalam penelitian ini, dari total 129 atlet yang menjadi responden, terdapat 17 data yang dikeluarkan dari analisis karena teridentifikasi sebagai outlier. Dengan demikian, proses analisis selanjutnya dilakukan pada 112 atlet yang memenuhi kriteria setelah proses pembersihan data.

Berdasarkan uji normalitas menggunakan Standardized Residual histogram residual terstandarisasi menunjukkan sebaran data yang relatif simetris di sekitar nilai nol dan mengikuti pola distribusi normal. Nilai rata-rata residual mendekati nol dengan standar deviasi mendekati satu, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas residual pada model regresi telah terpenuhi. Hasil uji normalitas tersebut disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Analisis Uji Normalitas Standardized Residual Histogram

Hasil Normal P-P Plot menunjukkan titik-titik residual menyebar di sekitar garis diagonal tanpa pola penyimpangan yang sistematis. Dengan demikian, asumsi normalitas residual terpenuhi untuk model regresi dengan variabel terikat Kecemasan Bertanding. Visualisasi hasil uji normalitas melalui P-P Plot ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,013 ( $p < 0,05$ ) dan pada Deviation from Linearity sebesar 0,990 ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan bertanding dan motivasi berprestasi bersifat linier, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lanjutan menggunakan model linier. Hasil analisis bisa dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Uji Linearitas *Kecemasan Bertanding* Vs. *Motivasi Berprestasi***

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
-------	----------------	----	-------------	---	------

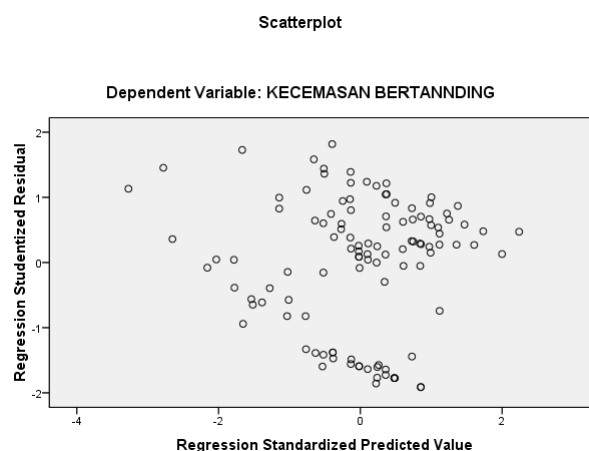
KECEMASAN BERTANDING MOTIVASI BERPRESTASI	Between	(Combined)	5378.261	45	119.517	.646	.939
	Group	Linearity	1203.847	1	1203.847	6.504	.013
		Deviation					
		from	4174.414	44	94.873	.513	.990
		Linearity					
	Within		12216.515	66	185.099		
	Groups						
	Total		17594.777	111			

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan pada Deviation from Linearity sebesar 0,853 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri bersifat linier, sehingga memenuhi asumsi linearitas untuk analisis lanjutan. Hasil analisis bisa dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Uji Linearitas Kecemasan Bertanding Vs. Kepercayaan Diri**

Model			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN BERTANDING MOTIVASI BERPRESTASI	Between	(Combined)	5657.882	34	166.408	1.073	.389
	Group	Linearity	1979.573	1	1979.573	12.769	.001
		Deviation					
		from	3678.309	33	111.464	.719	.853
		Linearity					
	Within		11936.895	77	155.025		
	Groups						
	Total		17594.777	111			

Berdasarkan scatterplot antara nilai prediksi terstandar dan residual terstudentisasi pada variabel kecemasan bertanding, terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak di atas dan di bawah garis nol serta tidak membentuk pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga varians residual dapat dianggap konstan. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas dalam model regresi terpenuhi. Uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada Gambar 3.



**Gambar 3. Scatterplot Uji Heteroskedastisitas**

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, nilai Tolerance pada variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri masing-masing sebesar 0,401, yang lebih besar dari 0,10, serta nilai VIF sebesar 2,493, yang lebih kecil dari 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi, sehingga model layak digunakan untuk analisis selanjutnya. Hasil uji multikolinearitas ditampilkan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas**

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	MOTIVASI BERPRESTASI	.401	2.493
	KEPERCAYAAN DIRI	.401	2.493

Berdasarkan tabel ANOVA yang disajikan, diperoleh nilai F sebesar 6,910 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dibangun signifikan. Artinya, secara simultan variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo. Hasil analisis bisa dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Uji Kelayakan Model (Uji F/ANOVA)**

ANOVA <sup>b</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1979.750	2	989.875	6.910	.001 <sup>a</sup>
	Residual	15615.026	109	143.257		
	Total	17594.777	111			

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

b. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANDING

Berdasarkan hasil analisis, motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama memengaruhi kecemasan bertanding secara signifikan ( $p=0,001$ ). Kedua variabel ini mampu menjelaskan 11,3% dari variasi tingkat kecemasan bertanding, yang menunjukkan bahwa kontribusi gabungan keduanya terbilang rendah. Sebagian besar (88,7%) variasi kecemasan justru ditentukan oleh faktor-faktor lain di luar model ini. Hasil analisis terdapat pada tabel 5.

**Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.335 <sup>a</sup>	.113	.096	11.96901	1.524

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

b. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANDING

Berdasarkan hasil uji regresi berganda diketahui bahwa Motivasi Berprestasi tidak terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding ( $\beta = -0,005$ ,  $p = 0,972$ ), dan di sisi lain Kepercayaan Diri berpengaruh signifikan dan negatif terhadap Kecemasan Bertanding ( $\beta = -0,332$ ,  $p = 0,022$ ) artinya semakin tinggi kepercayaan diri atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang, maka semakin rendah tingkat Kecemasan Bertandingnya. Hasil analisis bisa dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6. Uji Parsial (Uji T) pada Model Regresi Berganda**

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
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 BERTANDING

Berdasarkan tabel koefisien, variabel motivasi berprestasi terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding ( $p = 0,005$ ). Nilai koefisien regresi standar (Beta) sebesar -0,262 menunjukkan arah hubungan yang negatif. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada motivasi berprestasi akan diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan bertanding sebesar 0,262 satuan. Hasil analisis terdapat pada tabel 7.

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

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

a. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANDING

Berdasarkan tabel koefisien, variabel kepercayaan diri terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding ( $p < 0,001$ ). Nilai koefisien regresi standar (Beta) sebesar -0,335 menunjukkan arah hubungan yang negatif dan kekuatan pengaruh yang moderat. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada kepercayaan diri akan diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan bertanding sebesar 0,335 satuan. Hasil analisis terdapat pada tabel 8.

**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

## B. PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketika kedua variabel tersebut dipertimbangkan secara simultan, kontribusinya terhadap perubahan tingkat kecemasan bertanding belum cukup kuat secara statistik. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa variabel psikologis tertentu tidak selalu menunjukkan pengaruh yang signifikan apabila dianalisis secara bersamaan dalam konteks olahraga kompetitif, karena adanya keterlibatan faktor-faktor lain yang bersifat situasional dan individual.

Hasil yang tidak signifikan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kecemasan dan kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan atlet Pentanque ( $P > 0,05$ ). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa variabel psikologis tertentu tidak selalu memberikan pengaruh langsung terhadap respons atau performa atlet, terutama ketika atlet dihadapkan pada situasi kompetitif yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor lain [26]. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya, yang menemukan bahwa motivasi berprestasi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan ketangguhan mental atlet Taekwondo ( $P = 0,831$ ). Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa motivasi berprestasi tidak selalu berperan langsung terhadap kondisi



psikologis atlet, khususnya ketika variabel lain seperti kepercayaan diri, pengalaman bertanding, atau kemampuan regulasi emosi belum berkembang secara optimal [27].

Kecemasan bertanding pada atlet merupakan kondisi psikologis yang tidak berdiri sendiri, melainkan terbentuk dari interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Dalam teori *competitive anxiety* yang dikemukakan oleh Rainer Martens, dijelaskan bahwa kecemasan dalam situasi kompetitif dipengaruhi oleh cara individu menilai tuntutan pertandingan serta kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Dengan demikian, tidak signifikannya pengaruh simultan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang kemungkinan besar juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tekanan pertandingan, pengalaman bertanding, dan kondisi lingkungan saat kompetisi berlangsung [28].

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa motivasi berprestasi berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar  $-0,260$  dengan nilai signifikansi  $0,005$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki atlet, maka tingkat kecemasan bertanding cenderung menurun. Dengan kata lain, atlet yang memiliki dorongan kuat untuk mencapai prestasi biasanya lebih fokus pada pencapaian target, lebih siap menghadapi tuntutan pertandingan, dan memiliki keyakinan yang lebih baik dalam mengelola tekanan sehingga kecemasannya relatif lebih rendah. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa terdapat hubungan negative antara motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal dengan nilai  $r = -0,585$  dan nilai  $p = 0,000 < 0,05$  ketika diukur secara regresi sederhana [14]. Motivasi berprestasi terdiri dari beberapa dimensi, yaitu kebutuhan berprestasi, kebutuhan akan kekuasaan, dan kebutuhan afiliasi sebagaimana dikembangkan dari teori McClelland [29].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan dan bersifat negatif terhadap kecemasan bertanding atlet Taekwondo. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan ketika menghadapi pertandingan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis penting dalam membantu atlet mengelola tekanan kompetisi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan hasil penelitian membuktikan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan bertanding memiliki hubungan negatif ( $r = -0,757$  dan  $\text{sig} = 0,000$ ) [20]. Didukung dengan penelitian terdahulu yang mengatakan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri atlet, maka semakin rendah *competitive anxiety* yang dialami, begitu pula sebaliknya [30].

Hasil tersebut sejalan dengan teori *self-efficacy*, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi cara individu merespons situasi yang menantang secara emosional. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengontrol pikiran negatif, mempertahankan fokus, serta menilai situasi pertandingan secara lebih realistis. Dalam konteks Taekwondo, kemampuan tersebut sangat penting mengingat tuntutan teknik, kecepatan, dan tekanan penilaian yang dihadapi atlet selama pertandingan [31].

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan bertanding dapat diterima, sedangkan hipotesis mengenai pengaruh motivasi berprestasi secara parsial terhadap kecemasan bertanding tidak dapat diterima.

Nilai koefisien determinasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan sebagian kecil variasi kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan bertanding dipengaruhi oleh banyak faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup pengalaman bertanding, tingkat kesiapan fisik, tekanan dari pelatih atau lingkungan, serta situasi pertandingan yang dihadapi atlet. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kecemasan bertanding merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan secara sederhana melalui satu atau dua variabel psikologis saja. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan bertanding atlet secara lebih komprehensif.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada ruang lingkup variabel yang diteliti. Penelitian ini hanya berfokus pada faktor internal, yaitu motivasi berprestasi dan kepercayaan diri, tanpa mempertimbangkan faktor eksternal seperti dukungan pelatih, tekanan orang tua, kondisi lingkungan latihan, kualitas fasilitas, maupun situasi pertandingan, dan lain-lain. Berdasarkan hasil penelitian terhadap atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang, para atlet disarankan untuk secara aktif meningkatkan dan menjaga kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan, mengingat kepercayaan diri terbukti berperan dalam menurunkan kecemasan. Atlet diharapkan mampu melakukan persiapan latihan secara konsisten, membangun pola pikir positif, serta mengelola tekanan pertandingan secara adaptif agar kecemasan tidak mengganggu performa saat bertanding.

Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain di luar faktor internal guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kecemasan bertanding pada atlet.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis regresi, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak dan signifikan berdasarkan hasil uji F (ANOVA). Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan model yang memadukan variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri mampu menjelaskan variasi kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo, meskipun kontribusi yang diberikan masih relatif kecil. Namun demikian, hasil uji T menunjukkan bahwa secara parsial hanya kepercayaan diri yang berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding, sedangkan motivasi berprestasi tidak memberikan pengaruh yang signifikan ketika dianalisis bersama kepercayaan diri. Pada analisis regresi linier sederhana, motivasi berprestasi memang terlihat berpengaruh terhadap kecemasan, tetapi pengaruh tersebut melemah ketika dimasukkan bersama variabel lain dalam model yang lebih kompleks. Temuan ini menegaskan bahwa uji F untuk menguji kelayakan model secara keseluruhan, sedangkan uji T digunakan untuk melihat kontribusi dari masing-masing variabel dalam memprediksi kecemasan bertanding.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji kecemasan bertanding dengan memasukkan variabel psikologis lain yang berpotensi berkontribusi, mengingat kontribusi variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dalam penelitian ini masih relatif kecil. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian atau metode analisis yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding pada atlet.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapkan terima kasih kepada para pengurus Taekwondo Kabupaten Lumajang, pelatih, dan para Atlet yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] 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.
- [2] 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.
- [3] P. L. Lengmani and M. Galeko, "Kecemasan Kompetisi: Tinjauan Kritis Literatur Psikologi Olahraga Berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory," *J. Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2025, doi: 10.71094/jsor.v1i1.10.
- [4] 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.
- [5] R. E. Smith, F. L. Smoll, and R. W. Schutz, "Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale," *Anxiety Res.*, vol. 2, no. 4, pp. 263–280, 2021, doi: 10.1080/08917779008248733.
- [6] 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.
- [7] K. Ananda and M. Muhyi, "PRESTASI DI DOJANG DUKATI TAEKWONDO CLUB SURABAYA DALAM RANGKA PERSIAPAN KEJUARAAN TINGKAT KOTA SE-SURABAYA," pp. 138–148, 2024.
- [8] E. Y. P. dan R. J. Utami, *No Title*. Sukoharjo, 2024.

- [9] 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>
- [10] D. C. McClelland, *The Achieving Society*. Princeton, NJ: Van Nostrand, 1961.
- [11] C. Verren and Wijono, “Survei Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Bolavoli Pantai,” *J. Prestasi Olahraga*, vol. 4, no. 10, pp. 124–128, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42686>
- [12] A. Indira, A. Putri, and A. Halimah, “PERILAKU MENYONTEK SISWA SMA X MAKASSAR,” 2025.
- [13] F. Y. W. Meidy Reflin Aquino Ayemi, “Upmpko,+46-50,” *PENGARUH Motiv. BERPRESTASI TERHADAP PENINGKATAN PERFORMA ATLET Pus. Pendidik. DAN Latih. PELAJAR PROVINSI PAPUA Cab. OLAHRAGA Atlet.*, no. X, pp. 46–50, 2023.
- [14] R. Rianto, “Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal,” *Bussiness Law binus*, vol. 7, no. 2, pp. 33–48, 2020.
- [15] H. Efikasi, M. Berprestasi, and T. Kecemasan, “Jurnal Pion,” vol. 4, no. 1, pp. 60–77, 2024.
- [16] A. F. Widodo *et al.*, “Self-Efficacy, Self-Confidence, Achievement Motivation, and Its Relationship Towards Competitive Anxiety,” *J. Phys. Educ. Sport.*, vol. 11, no. 4, pp. 426–434, 2022, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- [17] 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.
- [18] 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.
- [19] 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.
- [20] 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.
- [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] 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.
- [26] 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.

- [27] 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.
- [28] 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.
- [29] S. M. A. N. Ngamprah, “8018-31441-1-Pb,” vol. 5, no. 3, pp. 237–245, 2022.
- [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.