

SELF EFFICACY DAN SPORT ANXIETY ATLET BELADIRI

Muhammad Jaka Permata Adji

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email muhammad.18150@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Atlet beladiri harus mampu menguasai situasi baik pada saat menyerang maupun bertahan. Beragam resiko menjadi ancaman tersendiri karena tergolong jenis olahraga *body contact*. Ancaman tersebut berpotensi menyebabkan atlet mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan olahraga. Dampaknya atlet menjadi terganggu performa olahraganya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah self efficacy. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dengan kecemasan pada atlet beladiri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet beladiri di Kabupaten Pasuruan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 105 orang atlet, meliputi cabang beladiri karate, pencak silat, kick boxing, taekwondo. Rentang usia 13- 20 tahun dengan 72 laki laki dan 33 perempuan. Data self efficacy diperoleh dengan skala *roundhouse kick self-efficacy scale (RKES)* dan data kecemasan olahraga menggunakan *sport anxiety scale-2 (SAS-2)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi pearson. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi $-0,315$ ($p=0,001$). Artinya semakin tinggi efikasi maka akan semakin rendah kecemasan olahraga atlet beladiri. Self efficacy yang dimiliki oleh atlet dapat membantu mengontrol dan mengurangi emosi negatif. Hal ini membuat atlet menjadi lebih tahan dan berani dalam menghadapi situasi yang mengancam dan penuh tekanan.

Kata Kunci : Atlet beladiri, *Body Contact*, Self efficacy, Kecemasan Olahraga.

Abstract

Martial athletes must be able to master the situation both when attacking and defending. Various risks are a threat because it is a type of body contact sport. These threats have the potential to cause athletes to experience various psychological problems such as anxiety. As a result, athletes will be disrupted in their sports performance. One of the factors that influence anxiety is self-efficacy. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and anxiety in martial athletes. The method used in this research is correlational quantitative method. The population in this study were martial arts athletes in Pasuruan Regency. The sampling technique used was accidental sampling. The sample in this study was 105 athletes, covering the branches of karate, pencak silat, kick boxing, taekwondo. Age range 13-20 years with 72 boys and 33 girls. Self-efficacy data was obtained using a roundhouse kick self-efficacy scale (RKES) and anxiety data using a sport anxiety scale-2 (SAS-2). The data analysis technique used is Pearson correlation. The results showed a correlation value of -0.315 ($p=0.001$). This means that the higher the efficacy, the lower the anxiety of the martial arts athlete. Self-efficacy possessed by athletes can help control and reduce negative emotions. This makes athletes more resilient and courageous in dealing with threatening and stressful situations.

Keywords : Martial athletes, Body Contact, Self-efficacy, Sport Anxiety.