

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET PENCAK SILAT

Isnanda Nur Lailiyah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Unesa. isnanda.18114@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Unesa. miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi oleh *competitive anxiety* sebagai salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi atlet pencak silat. Salah satu faktor yang mempengaruhi *competitive anxiety* pada atlet adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan suatu perasaan yakin pada diri individu atas kemampuannya, sehingga kepercayaan diri yang tinggi akan meminimalisir kecemasan bertanding pada atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif non eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, semua populasi dijadikan subjek dalam penelitian. Jumlahnya terdiri dari 62 atlet dengan rentang usia 14-21 tahun. Instrumen penelitian menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh Jang et al (2018) dan skala *competitive anxiety* yang disusun oleh Cox et al. (2003). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi rank spearman. Hasil 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.

Kata kunci: Atlet pencak silat, kepercayaan diri, *competitive anxiety*

Abstract

The research is motivated by competitive anxiety as one of the psychological factors that can affect the achievement of martial arts athletes. One of the factors that influence competitive anxiety in athletes is self-confidence. Self-confidence is a feeling of confidence in the individual in his abilities, so that high self-confidence will minimize the anxiety of competing in athletes. The purpose of this study was to determine the relationship between self-confidence and competitive anxiety in pencak silat athletes. The method used in this study is a non-experimental quantitative method. The sampling technique used a saturated sample, all populations were used as subjects in the study. The number consists of 62 athletes with an age range of 14-21 years. The research instrument used a self-confidence scale compiled by Jang et al (2018) and a competitive anxiety scale compiled by Cox et al. (2003). The data analysis technique used is Spearman rank correlation. The results showed that there was a negative relationship between self-confidence and competitive anxiety in pencak silat athletes. This means that the higher the athlete's self-confidence, the lower the competitive anxiety experienced, and vice versa.

Key words : Pencak silat athletes, self confidence, competitive anxiety

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang ilmu bela diri asal Indonesia yang memiliki banyak prestasi di bidang olahraga. Pada kejuaraan Asian Games 2018 yang diadakan di Indonesia, pencak silat menjadi cabang olahraga yang menghasilkan medali paling banyak. Nurmansyah (2018) menyebutkan bahwa

dalam perlombaan Asian Games 2018 pencak silat mendapatkan 14 medali emas dan satu perunggu. Hal ini membuat pencak silat menjadi salah satu olahraga yang memiliki banyak prestasi untuk Indonesia. Namun untuk mendapatkan prestasi dalam bidang olahraga pencak silat individu harus berlatih dengan tekun, memiliki bakat, memilih

pelatih yang tepat, dan juga semangat tinggi untuk mendapatkan prestasi (Apriansyah et al. 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet ada tiga, yakni faktor fisik, psikologis, dan teknik (Ikhrum et al. 2020). Aspek psikologis perlu menjadi perhatian khusus karena aspek ini memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada prestasi atlet. Adisasmito (dalam Ardini & Jannah, 2017) menyebutkan bahwa faktor psikologis memberikan pengaruh sebesar 80% pada kemenangan atlet profesional. Hal ini berarti aspek psikologis sangat mempengaruhi performa atlet dalam bertanding dan memperoleh kemenangan.

Darisman & Muhyi (2020) menyebutkan ada dua jenis aspek psikologis yang menunjang prestasi atlet, yang pertama adalah aspek psikologis yang menunjang prestasi meliputi aspirasi yang kuat, kepercayaan diri, dan kepribadian yang matang. Aspek psikologis yang kedua adalah yang dapat mengganggu prestasi diantaranya adalah kecemasan, ketegangan, kepercayaan diri yang rendah, gangguan emosional, rasa takut, dan keraguan.

Kecemasan merupakan aspek psikologis yang seringkali dialami oleh atlet. Menurut Pradnyaswari & Budisetyani (2018) kecemasan merupakan salah satu gejala psikologis individu yang identik dengan perasaan negatif. Jannah (2019) menjelaskan bahwa kecemasan adalah hal yang wajar dan bisa dialami oleh semua orang, namun kecemasan dapat memberikan kerugian pada individu terutama jika sering terjadi dan terlalu berlebihan.

Atlet yang mengalami kecemasan akan menunjukkan tanda-tanda fisik dan psikologis. Tanda-tanda fisik yang menunjukkan bahwa atlet tengah mengalami kecemasan adalah jantung yang berdetak kencang, tangan dan kaki kesemutan, pusing, banyak mengeluarkan keringat, sering buang air kecil, sakit perut, bahkan diare (Putri & Handayani, 2020). Selain tanda-tanda fisik, kecemasan juga memberikan pengaruh pada aspek psikologis atlet. Gunarsa (dalam Jannah, 2019) menyebutkan pengaruh kecemasan pada psikologis atlet diantaranya adalah munculnya perasaan gelisah, emosi yang tidak stabil, terhambatnya konsentrasi yang mengganggu kemampuan berpikir atlet, kesulitan membaca permainan lawan, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Penelitian yang dilakukan oleh Triana et al. (2020) kepada atlet pencak silat menunjukkan bahwa atlet sering mengalami kecemasan ketika mereka akan menghadapi pertandingan. Kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) adalah jenis kecemasan olahraga yang dialami atlet ketika atlet tersebut merasakan adanya ancaman pada saat menghadapi pertandingan yang akan berlangsung (Jannah, 2019). Martens et al. (1990) mendefinisikan *competitive anxiety* sebagai sebuah rasa khawatir, gelisah, dan tidak tenang dimana individu akan

menganggap pertandingan yang akan dihadapi sebagai sesuatu yang membahayakan.

Cox (2012) mendefinisikan *competitive anxiety* sebagai respon negatif yang dialami individu ketika menghadapi pertandingan dengan gejala seperti emosi negatif yang diakibatkan dari pemikiran individu mengenai situasi pertandingan. *Competitive anxiety* terjadi karena atlet belum siap untuk menghadapi pertandingan, atau atlet pernah mengalami kekalahan pada pertandingan sebelumnya (Situmorang & Wijono, 2021). Sehingga *competitive anxiety* yang dirasakan atlet ini akan terus meningkat ketika menjelang pertandingan berlangsung.

Atlet pencak silat akan lebih tinggi resikonya untuk mengalami *competitive anxiety* dikarenakan pencak silat merupakan jenis olahraga kontak langsung. Menurut penelitian, atlet dengan jenis olahraga kontak langsung akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan olahraga yang tidak memiliki kontak langsung (Raynadi et al., 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Jumain (2019) yang menunjukkan bahwa tingkat *competitive anxiety* yang dialami atlet pencak silat paling banyak ada pada kategori tinggi.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa atlet seringkali mengalami *competitive anxiety* ketika menghadapi pertandingan. Biasanya atlet yang mengalami *competitive anxiety* tinggi akan merasa gugup yang berlebihan yang membuat atlet tidak dapat mengeluarkan *skills* yang telah dipelajari. Hal ini membuat atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya dan dapat menyebabkan kekalahan.

Competitive anxiety dibagi menjadi dua jenis berdasarkan sumber atau penyebab terjadinya, yakni *competitive trait anxiety* dan *competitive state anxiety* (Jannah 2019). *Competitive trait anxiety* merupakan bagian dari kepribadian atlet yang mempengaruhi tingkat *competitive state anxiety* dari atlet tersebut. Sedangkan *competitive state anxiety* merupakan kecemasan yang muncul dari situasi yang spesifik, yang merupakan respon terhadap situasi persaingan yang mengancam.

Beberapa faktor yang menjadi penyebab *competitive anxiety* pada atlet adalah faktor eksternal dan internal (Ardini & Jannah, 2017). Faktor eksternal meliputi pelatih, situasi pertandingan, pengalaman bertanding, skill yang dimiliki, dan cabang olahraga yang digeluti. Sedangkan faktor internal meliputi kecemasan bawaan, *positive negative affect*, dan kepercayaan diri.

Cox et al., (2003) menjelaskan ada tiga dimensi *competitive anxiety* yang dialami atlet. Pertama adalah *cognitive anxiety*, kecemasan ini disebabkan karena ada bayangan bahwa atlet tersebut akan mendapatkan hasil yang negatif, akibatnya atlet akan merasa takut, khawatir, gelisah,

dan dihantui rasa gagal. Dimensi yang kedua adalah *somatic anxiety*, pada hal ini atlet akan merasa tegang atau gugup berlebih, merasakan hal-hal yang tidak nyaman diperut, jantung berdetak kencang, dan sistem ekresi berfungsi berlebihan. Dimensi ketiga adalah *self confident*.

Competitive anxiety yang dirasakan oleh atlet dapat dikurangi dengan cara atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri yang tinggi dapat mengurangi performa buruk yang disebabkan oleh *competitive anxiety*. Hal ini dikarenakan atlet dengan skor kepercayaan diri rendah akan mengalami *competitive anxiety* yang tinggi sedangkan atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi tidak akan mengalami rasa cemas yang berlebihan. (Triana et al., 2020).

Kepercayaan diri menurut Hidayati & Savira (2021) adalah bentuk keyakinan atas kemampuan yang dimiliki serta memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu tersebut. Dengan adanya kepercayaan diri, atlet pencak silat akan dapat beradaptasi pada kondisi lingkungan. Selain itu, Purnomo et al. (2020) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai perasaan yakin terhadap kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Fokus dari kepercayaan diri adalah pada kemampuan yang dimiliki oleh atlet.

Kepercayaan diri didefinisikan oleh Jang et al. (2018) sebagai kekuatan dari kemauan untuk melakukan ketrampilannya dengan berani dan tidak gentar oleh lawan. Hal ini berarti atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki keberanian untuk menghadapi lawannya.

Atiq et al. (2017) menjelaskan ada beberapa hal yang dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet yaitu dengan cara meningkatkan kemampuan atlet, melakukan demonstrasi kemampuan dengan cara memperlihatkan kemampuan pada lawan, mempersiapkan mental dan fisik, mendapatkan dukungan sosial, kepemimpinan pelatih, serta melihat keadaan atlet.

Kepercayaan diri penting untuk dimiliki atlet agar dapat menjaga penampilannya ketika bertanding. Nisa & Jannah (2021) menyatakan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah akan mudah mengalami putus asa ketika dituntut untuk memiliki prestasi yang lebih tinggi. Selain itu, atlet juga akan mengalami kesulitan dalam menampilkan performa terbaiknya. Dengan adanya percaya diri atlet dapat merasa aman, optimis, dan tidak mudah terintimidasi lawan (Nisa & Jannah, 2021).

Rosalina & Nugroho (2020) menyebutkan bahwa atlet akan merespon pertandingan dengan positif apabila memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga kecemasan dan ketegangan yang dirasakan dapat diminimalkan atau bahkan dihindari.

Tetapi jika atlet tersebut mempunyai kepercayaan diri yang rendah, maka kecemasan akan meningkat.

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Jang et al. (2018) ada empat. Pertama adalah kegigihan (*persistence*) yakni bagian dari kepercayaan diri yang didalamnya mengandung keberanian, kekuatan saraf, dan gertakan. Selanjutnya yang kedua adalah ketenangan (*calm*) yakni kemampuan untuk menjaga ketenangan ketika atlet mengatasi krisis atau menghadapi kesulitan, seperti ketika menghadapi serangan tidak terduga lawan. Ketiga adalah ragu-ragu (*hesitation*) merupakan perasaan cemas dan tekanan dalam pertandingan. Keempat adalah fisik yang prima (*physical prime*) yakni kesiapan fisik untuk menghadapi pertandingan dengan melakukan latihan yang cukup, menjaga berat badan sesuai peraturan agar tidak didiskualifikasi, dan mempertahankan kondisi fisik sebelum pertandingan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amaliyah & Khoirunnisa (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan korelasional yang negatif antara kecemasan dengan kepercayaan diri. Ini artinya atlet akan mengalami kecemasan yang tinggi ketika kepercayaan dirinya rendah, sedangkan atlet yang kepercayaan dirinya tinggi memiliki skor kecemasan yang rendah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hardiyono (2020) menunjukkan bahwa dibandingkan faktor internal, faktor eksternal memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap *competitive anxiety* atlet. Hal ini dikarenakan faktor internal penyebab kecemasan dapat dilatih.

Hasil penelitian Putri & Handayani (2020) menunjukkan bahwa ada ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet karate di kota Demak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, maka akan semakin rendah *competitive anxiety* yang dirasakan atlet, begitu pula sebaliknya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tomé-Lourido et al. (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet Spanyol.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti ingin melakukan penelitian lebih jauh mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat Tapak Suci Surabaya Cabang Genteng yang mengikuti kejuaraan cabang (kejurcab) IPSI Surabaya.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimen. Jannah (2018) mendefinisikan penelitian kuantitatif

sebagai penelitian yang data-datanya diperoleh dan dianalisis dalam wujud angka.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh, dimana seluruh populasi atlet pencak silat tapak suci cabang Genteng Surabaya pada usia 14-21 tahun yang mengikuti kejurcab Pencak Silat IPSI Surabaya dipilih seluruhnya untuk menjadi subjek penelitian. Jumlah subjek penelitian ini adalah 62 atlet pencak silat tapak suci.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Skala kepercayaan diri dibuat berdasarkan skala (Jang et al., 2018) dengan aspek *persistence, calm, hesitation, physical prime*. Cara menjawab skala tersebut adalah dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari lima jawaban yakni SS (sangat setuju), S (setuju), KS (kurang setuju), TS (Tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju).

Selanjutnya, skala *competitive anxiety* yang digunakan dalam penelitian disusun berdasarkan skala Cox et al (2003) dengan aspek kognitif, somatic, dan kepercayaan diri. Cara menjawab skala tersebut adalah dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari empat jawaban yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju).

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang akan dibagikan melalui *google form*.

Uji validitas dan reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis faktor dan *cronbach alpha*.

Berdasarkan validitas yang telah dilakukan terhadap 24 item skala kepercayaan diri, ada 13 item yang gugur dan 11 item yang valid dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,901 ($p > 0,7$). Hal ini berarti instrument kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian valid dan reliabel.

Sedangkan validitas yang dilakukan terhadap 17 item skala *competitive anxiety* terdapat 5 item yang gugur dan 12 item yang valid dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,920 ($p > 0,7$). Hal ini berarti instrument *competitive anxiety* yang digunakan dalam penelitian valid dan reliabel.

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan dengan menggunakan bantuan JASP 0.14.1 *for windows*. Hasil menunjukkan bahwa nilai saphiro-wilk pada skala kepercayaan diri sebesar 0,933 dengan p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Nilai saphiro-wilk pada skala *competitive anxiety* sebesar 0,979 dengan p-value sebesar 0,356 ($p > 0,05$). Karena nilai p-value pada skala *competitive anxiety* sebesar 0,356 ($p > 0,05$), maka data berdistribusi tidak normal.

Mengingat data berdistribusi tidak normal, maka penelitian ini menggunakan korelasi rank spearman, sebagai teknik analisis data. Pengolahan

data dengan menggunakan bantuan JASP 0.14.1 *for windows*.

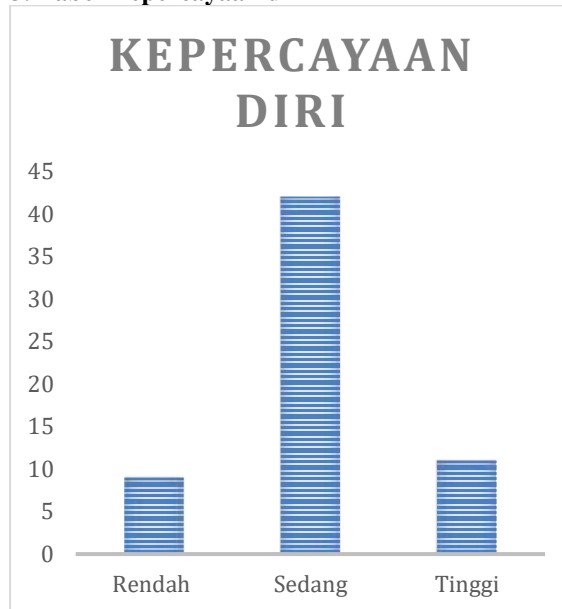
Hasil

Berdasarkan data yang telah terkumpul dari 62 subjek, maka peneliti menganalisis data dengan melakukan kategorisasi pada subjek. Menurut Azwar (2012) kategorisasi dilakukan untuk memudahkan dalam menginterpretasi perhitungan yang berupa angka.

Penelitian ini membagi kategorisasi dalam tiga tingkat, yakni tinggi, sedang, dan rendah. Pada skala kepercayaan diri, atlet dengan kepercayaan diri rendah memiliki skor kurang dari 33, sedangkan atlet dengan kategori tinggi memiliki skor dengan rentang 33-52, dan atlet dengan kategori tinggi memiliki skor lebih dari 52. Pada skala *competitive anxiety* atlet dengan kategori rendah memiliki skor kurang dari 23, lalu atlet dengan kategori sedang memiliki skor dengan rentang 23-40, dan atlet dengan kategori tinggi memiliki skor lebih dari 40.

Berikut merupakan tabel kategorisasi untuk skala kepercayaan diri :

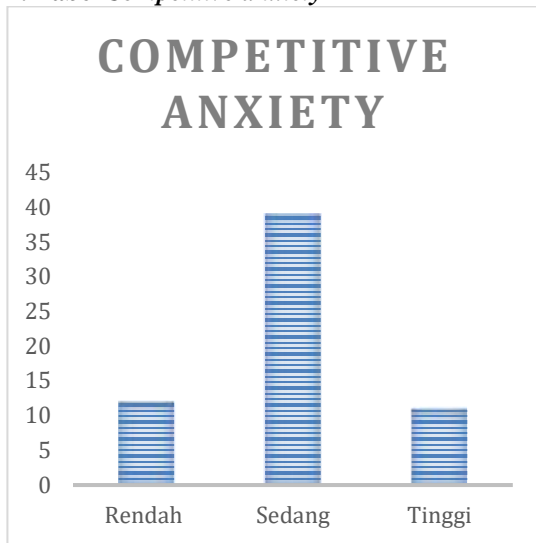
3. Tabel Kepercayaan diri



Data diatas menunjukkan bahwa jumlah atlet yang memiliki kepercayaan diri kategori rendah ada 9 orang, atlet dengan kategori sedang berjumlah 42 orang, dan atlet dengan kategori tinggi berjumlah 11 orang.

Tabel berikutnya merupakan tabel kategorisasi untuk skala *competitive anxiety* :

4. Tabel *Competitive anxiety*



Data diatas menunjukkan bahwa jumlah atlet yang memiliki *competitive anxiety* dengan kategori rendah berjumlah 12 orang, atlet dengan kategori sedang berjumlah 39 orang, dan atlet dengan kategori tinggi berjumlah 11 orang.

Data yang telah diperoleh oleh peneliti dianalisis menggunakan bantuan jasp 0.14.1 for windows untuk mencari korelasi antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat Tapak Suci Surabaya. Berikut merupakan tabel hasil analisis yang telah dilakukan :

5. Spearman's Correlations

Variabel	Variabel	Spearman's rho	p
Y_13	- X_25	-0.471 ***	< .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Analisis data diatas menunjukkan bahwa nilai korelasi sebesar -0,471 ($r = -0,471$) dengan taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara variabel kepercayaan diri dengan variabel *competitive anxiety* pada atlet Pencak Silat Tapak Suci Surabaya.

Pembahasan

Hasil analisis data yang diperoleh dengan menggunakan jasp 0.14.1 for windows menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,471 ($r = -0,471$) dengan taraf signifikansi sebesar 0,001

($p < 0,05$). Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat Tapak Suci Surabaya. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet maka tingkat *competitive anxiety* yang dialami akan semakin rendah. Begitupula sebaliknya, apabila tingkat kepercayaan diri atlet rendah, maka akan semakin tinggi *competitive anxiety* yang dialami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Triana et al. (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amaliyah & Khoirunnisa (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet.

Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Putri & Handayani (2020) yang juga menunjukkan bahwa antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet terdapat hubungan negatif yang signifikan.

Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Tomé-Lourido et al., (2019) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan dengan *competitive anxiety*. Selain itu, dalam penelitiannya kepercayaan diri dan *competitive anxiety* pada atlet juga dipengaruhi oleh pengalaman bertanding yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Kepercayaan diri sangat mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. Menurut Nashori (dalam Triana et al. (2020) atlet yang memiliki kepercayaan diri kurang akan mengalami ketegangan ketika menghadapi pertandingan. Ketegangan yang dirasakan oleh atlet ini merupakan bagian dari *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet. Atlet yang merasa tegang dan mengalami kecemasan yang berlebihan tidak akan dapat menampilkan performa terbaiknya ketika bertanding.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ketika menjelang pertandingan atlet akan cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan. Akibat dari rasa cemas yang berlebihan ini adalah atlet tidak akan dapat menampilkan keahlian yang telah dipelajari dan akan berdampak buruk pada performa atlet.

Competitive anxiety yang berlebihan pada atlet disebabkan oleh gambaran atau persepsi yang salah mengenai pertandingan yang dihadapi (Iwandana et al., 2021). Kecemasan ini merupakan

akibat dari ketegangan mental yang dialami oleh atlet selama pertandingan berlangsung. Biasanya *competitive anxiety* yang dirasakan oleh atlet akan meningkat ketika pertandingan akan berlangsung karena atlet memiliki bayangan mengenai tugas berat yang akan dihadapi.

Selain mengganggu performa atlet ketika bertanding, *competitive anxiety* juga dapat mempengaruhi prestasi atlet. Westra (dalam Pelupessy & Dimiyati, 2019) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat membuat individu memilih untuk menghindari suatu hal atau suatu tugas. Hal ini berarti bahwa atlet yang mengalami *competitive anxiety* yang cukup tinggi ketika dihadapkan dengan situasi pertandingan akan membuat atlet menghindari tugasnya dan menampilkan performa yang buruk sehingga akan berdampak pada prestasi atlet. Atlet yang terus menunjukkan performa yang buruk akan menyebabkan kekalahan dan penurunan prestasi.

Menurut Cox (2012) *competitive anxiety* merupakan respon negatif yang dialami individu ketika menghadapi pertandingan dengan gejala seperti emosi negatif yang diakibatkan dari pemikiran individu mengenai situasi pertandingan. *Competitive anxiety* terjadi karena atlet belum siap untuk menghadapi pertandingan, atau atlet pernah mengalami kekalahan pada pertandingan sebelumnya (Situmorang & Wijono, 2021). Sehingga *competitive anxiety* yang dirasakan atlet ini akan terus meningkat ketika menjelang pertandingan berlangsung.

Competitive anxiety yang dialami oleh atlet dapat disebabkan oleh adanya perasaan takut akan dicemooh oleh penonton ketika bertanding (Hindari & Wismanadi, 2022). Hal ini dikarenakan masyarakat akan cenderung memberikan penilaian yang negatif kepada atlet yang kalah dalam pertandingan.

Pengalaman bertanding dapat mempengaruhi *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet. Atlet senior yang telah memiliki banyak pengalaman bertanding akan memiliki kemungkinan mengalami *competitive anxiety* yang lebih rendah, sedangkan pada atlet yang memiliki pengalaman bertanding yang masih sedikit atau masih baru akan memiliki kemungkinan untuk mengalami *competitive anxiety* yang lebih tinggi. Karena atlet pencak silat dalam penelitian masih tergolong remaja, maka atlet-atlet tersebut masih memiliki pengalaman bertanding yang kurang, hal ini membuat atlet masih mengalami *competitive anxiety* yang berlebihan ketika bertanding.

Hasil analisis kategorisasi yang telah dilakukan kepada atlet pencak silat Tapak Suci Surabaya dapat diketahui bahwa *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet paling banyak berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet remaja masih mengalami

competitive anxiety yang dapat mengganggu jalannya pertandingan, oleh karena itu perlu banyak pengalaman dan ketrampilan agar dapat mengurangi *competitive anxiety* yang dialami.

Jatmika & Linda (2017) berpendapat bahwa atlet muda yang memulai pertandingannya sejak usia remaja tergolong atlet amatiran dan masih kurang dalam hal pengalaman dan ketrampilan. Hal ini membuat atlet sering mengalami kecemasan yang berdampak kepada psikologisnya. Atlet yang mengalami kecemasan berlebihan ketika bertanding tidak akan dapat tenang dan mengeluarkan kemampuannya dengan hanya mengandalkan otot, dan akan sulit berkonsentrasi sehingga akan menampilkan kinerja yang buruk.

Sumber lain dari *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet juga dapat berupa ketakutan membayangkan bahwa atlet akan gagal dalam pertandingan, takut akan pandangan orang tentang dirinya dan pertandingannya, serta rasa kurang percaya diri.

Competitive anxiety pada atlet dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal menurut (Ardini & Jannah, 2017) merupakan faktor yang berasal dari luar diri atlet yang meliputi situasi pertandingan, pengalaman bertanding, skill yang dimiliki, serta cabang olahraga yang digeluti. Sementara itu, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri atlet tersebut yang meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, dan *positive negative affect*.

Dukungan dari pelatih juga memiliki pengaruh terhadap *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet. Menurut Andi & Aulia (2019) dukungan sosial pelatih memberikan pengaruh terhadap *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet. Atlet yang mendapatkan dukungan yang positif dari pelatih akan memiliki perasaan dicintai sehingga akan merasa aman dan nyaman. Hal ini membuat atlet memiliki rasa percaya diri dan dapat menampilkan performa terbaiknya.

Hasanah & Refanthira (2020) menyebutkan ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet, diantaranya adalah : (1) *Imagery*, yakni teknik intervensi kognitif dimana individu akan menggunakan indranya untuk menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman didalam pikirannya, (2) *Self talk*, merupakan cara seseorang untuk berbicara dengan dirinya sendiri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self talk* dapat mengurangi *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet ketika bertanding. (3) *Relaxation*, Jenis relaksasi otot progresif telah menunjukkan bahwa relaksasi efektif untuk mengurangi *competitive anxiety* pada atlet. (4) *Mindfulness*, penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat secara efektif mengurangi kecemasan pada atlet.

Keterampilan *mindfulness* atlet berkaitan dengan kemampuannya dalam mengatasi emosi negatif serta meningkatkan fokus atlet ketika menghadapi persaingan, sehingga akan dapat mengurangi tingkat *competitive anxiety* yang dirasakan atlet.

Tingkat *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet akan mempengaruhi kepercayaan dirinya. Percaya diri merupakan perasaan yakin yang dimiliki oleh atlet terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuannya, dalam hal ini adalah memenangkan pertandingan dan mendapatkan prestasi. Kepercayaan diri dalam olahraga didefinisikan sebagai keyakinan atlet atas kemampuannya untuk sukses dalam olahraga.

Aguss & Fahrizqi, (2020) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai salah satu faktor yang bisa mendorong seorang atlet agar menjadi lebih percaya diri dan optimal, yang disebabkan oleh adanya persaingan yang sangat ketat dengan atlet lainnya agar dapat menjadi yang terbaik. Kepercayaan diri ini harus diimbangi dengan latihan agar dapat memperoleh hasil yang maksimal sehingga atlet tidak akan kehilangan kepercayaan dirinya.

Kurangnya rasa percaya diri yang dialami oleh atlet dapat menyebabkan atlet tersebut tidak dapat menampilkan teknik yang telah dilakukan. Menurut Nisa & Jannah (2021) kurangnya kepercayaan diri membuat atlet hanya diam ketika lawan bergerak menyerang, selain itu atlet akan kesulitan menampilkan teknik andalannya walaupun sebenarnya atlet telah mendapatkan pelatihan yang cukup. Akibatnya, atlet yang tidak dapat menampilkan teknik andalannya dengan baik akan berdampak buruk pada performa pertandingan dan dapat menyebabkan kekalahan.

Kepercayaan diri yang kurang juga dapat membuat atlet tidak dapat mengontrol diri dengan baik Nisa & Jannah (2021). Akibat dari tidak dapat mengontrol diri dengan baik adalah, atlet tidak dapat bermain atau menampilkan performa sesuai dengan apa yang dia harapkan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Warjito & Pudjijuniarto (2022) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan memiliki hubungan yang kuat terhadap prestasi atlet. Dalam dunia olahraga, salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penguasaan atlet terhadap skill atau kemampuan yang dimiliki.

Triananda et al. (2021) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu modal agar atlet dapat mencapai prestasi yang gemilang dalam bidang olahraga. Kepercayaan diri yang tinggi sangat dibutuhkan dalam olahraga individu untuk mencapai kesuksesan. Sebagaimana yang telah diketahui, atlet yang telah meraih kesuksesan mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi (Triananda et al., 2021).

Analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa atlet pencak silat Tapak Suci Surabaya kepercayaan dirinya paling banyak masih ada pada kategori sedang, hal ini berarti meskipun sebagian besar atlet telah memiliki kepercayaan diri yang cukup, namun kepercayaan diri harus lebih ditingkatkan agar dapat memiliki kepercayaan diri tinggi.

Atlet pencak silat yang masih tergolong remaja cenderung masih belum menguasai permainan karena masih amatiran, dan perlu untuk meningkatkan kemampuannya. Menurut Nisa & Jannah, (2021) pelatih dari atlet cabang bela diri mengatakan bahwa ketika bertanding, atlet seringkali masih kalah dalam hal taktik dan juga kecepatan dalam pengambilan keputusan ketika bertanding. Oleh karena itu, atlet pencak silat yang masih remaja dapat meningkatkan kemampuannya serta skill yang dimiliki dengan terus berlatih sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki.

Uraian hasil yang telah dijabarkan menunjukkan bahwa secara keseluruhan atlet pencak silat Tapak Suci Cabang Genteng Surabaya Surabaya yang masih remaja telah memiliki kepercayaan diri yang cukup walaupun belum masuk dalam kategori tinggi. Untuk mencapai prestasi yang gemilang, atlet perlu untuk memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena kepercayaan diri merupakan modal untuk mencapai kesuksesan dalam bidang olahraga (Triananda et al., 2021).

Data menunjukkan bahwa *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet pencak silat Tapak Suci Cabang Genteng Surabaya masih dalam kategori sedang, oleh karena itu perlu untuk dilakukan pelatihan agar dapat menurunkan *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet.

Hardiyono (2020) berpendapat bahwa faktor internal penyebab *competitive anxiety* dapat dilatih, salah satunya adalah dengan cara meningkatkan kepercayaan diri. Sedangkan menurut Jatmika & Linda (2017) *competitive anxiety* dapat diminimalkan dengan cara meningkatkan ketrampilan dan terus mencari pengalaman.

Penelitian ini juga telah membuktikan bahwa ada korelasi antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat Tapak Suci Surabaya. Hal ini berarti atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah akan mengalami *competitive anxiety* yang tinggi, sedangkan atlet dengan kepercayaan diri tinggi akan mengalami *competitive anxiety* yang rendah.

Terlepas dari hasil diatas, penelitian dengan topik tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat masih terbatas sehingga hasil penelitian ini layak untuk pengembangan ilmu pengetahuan. Namun

dalam penelitian ini peneliti belum membahas upaya yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri serta menurunkan *competitive anxiety*. Oleh karena itu diharapkan penelitian lain dapat mengkaji lebih dalam mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hal tersebut.

PENUTUP

Simpulan

Simpulan dari data hasil analisis yang telah dilakukan adalah atlet pencak silat tapak suci yang menjadi subjek penelitian menunjukkan adanya hubungan korelasi yang negatif antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat Tapak Suci Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mengalami *competitive anxiety* yang rendah, sedangkan atlet dengan kepercayaan diri rendah akan mengalami *competitive anxiety* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu.

Kategorisasi data yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa atlet pencak silat paling banyak berada pada kategori sedang baik untuk kepercayaan diri maupun *competitive anxiety*.

Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah diharapkan atlet serta pelatih Pencak Silat Tapak Suci Cabang Genteng Surabaya dapat lebih memperhatikan kepercayaan diri dan *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet sebagai bagian dari aspek psikologis atlet yang dapat mempengaruhi performa atlet ketika bertanding.

Pelatih juga dapat membuat program pelatihan yang dapat mengurangi *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet dan dapat meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet sehingga atlet mampu menampilkan performa terbaiknya ketika bertanding.

Berdasarkan keterbatasan penelitian, maka penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam faktor apa yang mempengaruhi kepercayaan diri dan *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet serta upaya-upaya apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri serta *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet sehingga atlet dapat menampilkan performa terbaiknya ketika bertanding.

Daftar Pustaka

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa universitas negeri surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 5.
- Andi, S., & Aulia, P. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6191>
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi motivasi, kerjasama, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sekolah sepakbola pati training center di kabupaten pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107. <https://doi.org/10.15294/JPES.V6I2.17358>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernapasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet ukm bulu tangkis universitas negeri surabaya. *Character : Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–5.
- Atiq, A., Tangkudung, J., & Mulyana, M. (2017). Development of basic techniques procurement model a bol soccer athletes based play for beginners ages 8-12 years. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(2), 110–121. <https://doi.org/10.21009/jipes.032.09>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi Kedu). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology Concepts and Applications* (7th ed.). <https://id1lib.org/book/2880080/eb9c0d>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri unipa surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet pelatda pengprov fpti sumatera selatan. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). *Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It*. 395(395), 144–148. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.031>
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 1–11.
- Hindari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada anggota cakra koartim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Mubarak, Z. (2021). Competitive Anxiety in Bantul District Athletes Who Have the Potential to Win Gold Medals in Porda Diy. *Social Science Learning Education Journal*, 06(11), 767–770. <https://doi.org/10.15520/sslej.v6i11.2886>
- Jang, S., Eom, H. J., Lee, K. D., Choi, W. M., Choi, Y. L., Kang, H. W., & Cho, E. H. (2018). Validation of a questionnaire that surveys confidence in sports among Korean competitive athletes. *Journal of Men's Health*, 14(2), 30–41.

- <https://doi.org/10.22374/1875-6859.14.2.5>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*.
- Jannah, M. (2019). *Kecemasan olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Unesa University Press.
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psibernetika*, 9(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinesthetic Publisher. https://www.google.co.id/books/edition/Competitive_Anxiety_in_Sport/MNldMfnlb0cC?hl=en&gbpv=0&kptab=getbook
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nurmansyah, R. (2018). Persebaran 14 medali emas indonesia di pencak silat asian games. *Suara.Com*. <https://www.suara.com/sport/2018/08/30/140200/persebaran-14-medali-emas-indonesia-di-pencak-silat-asian-games?page=all>
- Pelupessy, M. K. R., & Dimiyati. (2019). Kecemasan sebagai Prediktor Prestasi pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 93–104. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art7>
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p20>
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 1–7. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/6993/2229>
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota demak. 15(1), 88–97.
- Ramadhani, A. A., & Jumain. (2019). Penyebab kecemasan atlet pencak silat pada saat uji coba tandi di SMANOR Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 32–40. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJ-KR/index>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- Situmorang, J., & Wijono. (2021). Tingkat kecemasan bertanding pada atlet futsal smak santo yusup karang pilang surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 67–73.
- Tomé-Lourido, D., Arce, C., & Ponte, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de Psicología Del Deporte*, 28(4), 143–150.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2), 452–461. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>
- Triananda, A., Syafrial, S., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik Psikologis Atlet PON Bengkulu ditinjau dari Cabang Olahraga Individu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 126–137. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14862>
- Warjito, N., & Pudjjuniarto. (2022). Hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 85–92.

