

**Eksplorasi Efikasi Diri pada Atlet Taekwondo Poomsae Surabaya:
*Perseverance, Confidence, and Adaptability***

***The Exploring Self-Efficacy in a Taekwondo Poomsae Athlete Surabaya:
Perseverance, Confidence, and Adaptability***

Jania Amara Tegarín Dayu*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: jania.22016@mhs.unesa.ac.id

Olievia Prabandini Mulyana

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: olieviaprabandini@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi gambaran efikasi diri pada atlet taekwondo poomsae dengan menyoroti pengalaman partisipan dalam mengembangkan dan mempertahankan efikasi diri sepanjang perjalanan karier atlet taekwondo poomsae. Efikasi diri merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi performa atlet poomsae, dimana kategori poomsae melibatkan penilaian akurasi gerakan dan membutuhkan konsentrasi, serta ketahanan performa dan mental yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana seorang atlet poomsae dalam mempertahankan, membangun dan memperkuat efikasi diri yang meliputi aspek ketekunan, keyakinan diri dan kemampuan beradaptasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melalui wawancara terstruktur mendalam dan observasi untuk memperoleh pemahaman terhadap *self-efficacy* atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi sebagai atlet poomsae, partisipan mampu mempertahankan motivasi dan ketekunan meskipun sedang menghadapi tekanan, memiliki keyakinan diri melalui pengalaman, dan menyesuaikan strategi performa di berbagai situasi latihan dan pertandingan. Atlet dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik dan stabil dalam mengontrol emosi. Dari hasil penelitian mendalam ini *self-efficacy* adalah faktor penting dalam proses latihan atlet, serta menekankan pentingnya pengembangan motivasi internal, ketekunan dan fleksibilitas mental pada atlet. Penelitian ini bisa menjadi tolak ukur bagi pelatih dan juga atlet lain dalam mengembangkan strategi untuk meningkatkan performa dan pengelolaan psikologis di dunia atlet olahraga.

Kata kunci : Efikasi diri; Atlet taekwondo; Ketekunan

Abstract

This study explores the self-efficacy profile of a taekwondo poomsae athlete, focusing on the participant's experiences in developing, maintaining, and reinforcing self-efficacy throughout their athletic journey. Self-efficacy is a crucial psychological factor influencing poomsae performance, a discipline that demands precision, accuracy, concentration, and both physical and mental endurance. The study aims to describe how a poomsae athlete sustains and strengthens self-efficacy through perseverance, self-confidence, and adaptive coping strategies. A qualitative case study approach was employed using in-depth structured interviews and systematic observations to understand the athlete's psychological processes related to self-efficacy. The findings reveal that the participant demonstrates a high level of self-efficacy, maintaining motivation and persistence under pressure, showing strong self-belief formed through experience, and effectively adapting performance strategies across training and competition contexts. Athletes with high self-efficacy tend to exhibit better emotional control, mental adaptability, and stability during competition. In conclusion, this study underscores the importance of fostering internal motivation, perseverance, and mental flexibility as key components of athletic performance. Self-efficacy plays a vital role in training, contributing not only to

performance consistency but also to long-term psychological resilience. These insights provide valuable implications for coaches and athletes in developing strategies to enhance psychological strength and performance quality in competitive sports.

Keywords : *Self efficacy; Taekwondo athlete; Perseverance*

Article History	*corresponding author
Submitted : 19-10-2025 Final Revised : 20-10-2025 Accepted : 20-10-2025	<i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Pada ranah olahraga profesional, keberhasilan seorang atlet bergantung pada kemampuan fisik dan juga kekuatan psikologis yang mendukung konsistensi dalam berlatih dan berkompetisi. Menurut Setiyawan (2017), definisi kata “Atlet” adalah seseorang yang memiliki latihan intensif dalam kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan mereka untuk berpartisipasi dalam kompetisi. Atlet biasanya merupakan individu yang berprestasi di tingkat daerah, nasional, atau bahkan internasional dalam cabang olahraga tertentu. Mereka melakukan latihan secara rutin untuk memperoleh kekuatan tubuh, daya tahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan, sebagai persiapan jangka panjang sebelum terlibat dalam sebuah pertandingan. Taekwondo adalah olahraga seni bela diri yang berasal dari Korea. Nama “Taekwondo” memiliki akar kata yang menggambarkan elemen-elemen dalam praktiknya, yaitu “Tae” yang berarti kaki, “Kwon” yang berarti tangan, dan “Do” yang berarti seni. Taekwondo tidak hanya memberikan pengajaran dalam seni bela diri, tetapi juga melibatkan aspek disiplin, pemikiran, dan moralitas, seperti yang disebutkan dalam penelitian oleh Wasisto (2017).

Pada cabang olahraga taekwondo ini memiliki dua kategori, yaitu nomor poomsae dan kyorugi. Kategori poomsae ini menekankan pada rangkaian jurus dengan pola gerakan yang menunjukkan untuk penguasaan teknik, keseimbangan, dan konsentrasi. Setiap gerakan dalam poomsae ini mencakup penilaian berdasarkan pada akurasi gerakan, ritme gerakan, *power* dan *balance* gerakan, serta ekspresi wajah. Berbeda dengan kyorugi yang berfokus pada pertarungan langsung antar atlet yang membutuhkan refleksi dan adaptasi cepat dalam strategi menghadapi serangan lawan, serta penilaian kyorugi ini bersifat objektif berdasarkan poin yang diraih ketika menendang maupun pukulan. Tantangan utama dalam poomsae dibandingkan dengan kyorugi terletak pada konsistensi performa dan kontrol diri yang tinggi tanpa adanya stimulus eksternal dari lawan. Serta, kemampuan atlet dalam mempertahankan konsistensi performa dibawah tekanan penilaian subjektif wasit. Oleh karena itu, atlet poomsae harus mampu menjaga performa sepanjang pertandingan, dimana setiap ada kesalahan kecil sangat memengaruhi penilaian wasit.

Self-efficacy atau efikasi diri menjadi salah satu unsur penting yang berperan dalam mempertahankan dan menjaga performa dan dedikasi atlet taekwondo dalam menghadapi tantangan. *Self-efficacy* menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) adalah bentuk keyakinan pada individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan kegiatan atau tugas

untuk mencapai tujuannya. *Self-efficacy* ini merupakan hasil dari sebuah proses kognitif berupa keyakinan atau keputusan dalam melakukan tindakan atau tugas tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pada konteks olahraga, *self-efficacy* juga mencakup keyakinan atlet terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas dan keterampilan bidang olahraga khusus, serta hal yang memiliki potensi untuk memengaruhi reaksi emosional dan perilaku atlet pada situasi yang berat atau sulit (Besharat & Pourbohloul, 2011). Atlet dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki ketahanan mental dan motivasi yang stabil untuk terus berkembang terhadap performanya, meskipun dalam tekanan persaingan kompetisi yang berat. Atlet dengan keyakinan diri yang rendah lebih rentan mengalami keputusasaan dan keraguan diri. Pada dasarnya, *self-efficacy* adalah seberapa yakin individu terhadap kemampuannya dalam melakukan hal yang ingin dicapai.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Novian (2020), taekwondo tidak hanya melibatkan keterampilan bela diri namun, juga mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual. Selain berfungsi sebagai metode perlindungan diri, praktik taekwondo telah mengalami perkembangan yang mencakup lebih dari sekadar bela diri. Kini, taekwondo telah menjadi olahraga yang sering dipertandingkan di Indonesia. Pada cabang olahraga taekwondo, penting untuk memperhatikan dan mengembangkan aspek fisik dan mental sehat yang seimbang. Oleh karena itu, seorang atlet harus dalam kondisi fisik yang sehat dan memiliki semangat, serta keyakinan yang tinggi di dalam dirinya (Alviani et al., 2019). Cabang olahraga taekwondo tidak hanya berfungsi sebagai olahraga bela diri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan penguatan aspek psikologis individu, terutama dalam menghadapi tantangan dan tekanan. Gao et al. (2025) menyatakan bahwa latihan taekwondo memiliki efek positif terhadap *psychological well-being* individu dengan stabilitas emosi dan kepercayaan diri sebagai bagian dari penguatan *self-efficacy*.

Self-efficacy memiliki peran khusus dalam olahraga taekwondo poomsae, yang merupakan bela diri berbasis pada seni dan presisi gerakan. Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Berbeda dengan taekwondo kyorugi (pertarungan), poomsae menuntut atlet memiliki keyakinan diri yang kuat tidak hanya dalam kemampuan teknis, tetapi juga dalam aspek artistik, *mental resilience*, dan konsistensi performa di bawah evaluasi wasit (World Taekwondo, 2021). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Lakes & Hoyt (2004), menunjukkan bahwa pelatihan seni bela diri seperti poomsae di taekwondo dapat menjadi sarana efektif dalam mengembangkan *self-efficacy* dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri, ketekunan, dan kepercayaan diri sebagai dasar yang penting dalam memahami dinamika psikologis atlet poomsae. *Self-efficacy* atlet poomsae berperan penting dalam mempertahankan komitmen latihan jangka panjang, mengintegrasikan *feedback* pelatih, dan membangun kepercayaan diri meskipun berhadapan dengan tantangan internal maupun eksternal.

Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *self-efficacy* diakui sebagai faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet terutama pada konteks olahraga (Widyastuti et al, 2024; Cho et al, 2017), sebagian besar studi tersebut menggunakan metode kuantitatif yang menghubungkan antara *self-efficacy*, motivasi dan hasil performa. Sementara itu, pada penelitian eksplorasi mendalam terkait bagaimana proses *perseverance*, *confidence* dan *adaptability* terbentuk dari pengalaman atlet masih belum banyak dilakukan. Dalam cabang olahraga taekwondo, khususnya untuk kategori poomsae yang meliputi akurasi gerakan dan konsentrasi, penelitian yang fokus pada dinamika *self-efficacy* dalam budaya latihan dan pertandingan di lingkup Asia Tenggara masih terbatas (Nam et al., 2022). Oleh karena itu,

penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dengan pendekatan kualitatif bagaimana proses mengembangkan, mempertahankan, dan meningkatkan *self-efficacy* pada atlet taekwondo poomsae dengan menemukan aspek *perseverance*, *confidence* dan *adaptability*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan studi kasus yang dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis untuk memperoleh data yang mendalam dan keaslian data partisipan mengenai konteks yang diteliti. Tahap awal peneliti menyusun pedoman wawancara dan menentukan kriteria partisipan, serta mendapatkan persetujuan partisipan melalui *informed consent*. Tahap selanjutnya adalah pengumpulan data, dimana peneliti melakukan wawancara mendalam kepada partisipan sebanyak tiga sesi. Wawancara terstruktur ini disusun mengikuti aspek *self-efficacy* teori Bandura, yang meliputi aspek *level*, *strength*, dan *generality*. Sesi pertama wawancara dilakukan, peneliti membahas aspek *level*, sesi kedua membahas aspek *strength*, dan sesi ketiga membahas aspek *generality*. Tujuan dari wawancara ini untuk menggali pengalaman dan perspektif partisipan terkait gambaran *self-efficacy* sebagai atlet poomsae. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan partisipan. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi partisipan selama sesi latihan persiapan kompetisi, sebanyak dua sesi (14 hari dan 7 hari sebelum kompetisi). Observasi ini digunakan untuk melengkapi dan membuktikan dari hasil wawancara. Selain data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, peneliti juga menggunakan data prestasi atlet sebagai sumber data pendukung. Data ini mencakup *track record* hasil kejuaraan dan sertifikat penghargaan yang diperoleh selama perjalanan karier atlet oleh partisipan. Data prestasi ini dipakai untuk memperkuat interpretasi mengenai tingkat *self-efficacy*, konsisten performa, serta bukti pengalaman yang dinyatakan oleh partisipan. Menurut Sugiyono (2017), dokumen dan arsip adalah sumber data penting dalam penelitian kualitatif untuk memberikan bukti objektif yang melengkapi data hasil wawancara. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti melakukan penelaahan data prestasi atlet sebagai bantuan dalam memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai profil dan perjalanan karier atlet partisipan, yang nantinya akan dikaitkan dengan gambaran tingkat *self-efficacy* partisipan sebagai atlet poomsae.

Partisipan

Partisipan penelitian ini melibatkan seorang perempuan berusia 18 tahun yang merupakan atlet taekwondo kategori poomsae (seni). Pemilihan partisipan ini dilakukan berdasarkan kriteria spesifik, yaitu atlet poomsae yang aktif berlatih dan berkompetisi, serta memiliki pengalaman bertanding di tingkat provinsi dan nasional, serta bersedia untuk berbagi pengalaman dan perspektifnya sebagai atlet poomsae. Partisipan pada penelitian ini merupakan atlet yang telah melalui tahapan seleksi atlet dan berbagai pengalaman latihan dan pertandingan di situasi dan hasil yang berbeda. Kriteria spesifik ini dilakukan agar peneliti mampu memperoleh data yang tepat sesuai konteks penelitian.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur mendalam dan observasi dengan keterlibatan langsung saat partisipan latihan, serta analisis dokumen berupa data prestasi atlet, dengan diterapkannya triangulasi teknik. Teknik pengumpulan data memiliki peran penting dalam menggabungkan sumber data untuk memahami makna dan pengalaman partisipan. Dalam pengambilan data wawancara, peneliti mengikuti pedoman yang telah dibuat, struktur wawancara disusun mengikuti tiga aspek *self efficacy* menurut teori Albert Bandura (1997), yaitu *Level*, *Strength*, dan *Generality*.

Analisis Data

Analisis data penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *reflexive thematic analysis* (RTA) dari Braun & Clarke (2019). Pendekatan ini menekankan peran aktif dari peneliti dalam menafsirkan makna yang muncul dari data. Prosedur analisis meliputi tahapan familiarisasi data, pemberian kode (*coding*), pengembangan dan evaluasi tema, penamaan tema, serta menyusun narasi tematik yang mengintegrasikan data dan interpretasi peneliti dengan mengaitkan dengan teori. Peneliti menggunakan aspek *self-efficacy* dari teori Albert Bandura (1997), untuk mengeksplorasi dan memahami bagaimana pengalaman dan perspektif terhadap *self-efficacy* sebagai atlet poomsae. Pada proses analisis, peneliti menerapkan triangulasi teknik untuk meningkatkan kredibilitas data. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara membandingkan hasil wawancara, observasi partisipan, analisis dokumen pendukung untuk memastikan konsistensi informasi yang diperoleh peneliti dari metode pengumpulan data yang berbeda (Creswell & Miller, 2000). Hasil dari wawancara dan observasi dikategorikan berdasarkan tema yang muncul dan dikaitkan dengan aspek teori *self-efficacy* Bandura untuk memahami gambaran *self-efficacy* partisipan secara mendalam. Setiap tema dikembangkan berdasarkan interpretasi makna dan pernyataan partisipan didukung oleh data prestasi atlet partisipan. Melalui proses analisis ini, peneliti memperoleh pemahaman mendalam terkait bagaimana *self-efficacy* atlet terbentuk dan berperan dalam menghadapi tekanan atau tantangan selama proses latihan hingga pertandingan.

Hasil

Observasi

Hasil observasi partisipan saat latihan menjelang kompetisi pada sesi pertama (14 hari sebelum pertandingan) menggambarkan bahwa atlet atau partisipan giat dan sungguh-sungguh dalam berlatih dan tampak tenang tidak ada tekanan saat latihan. Pada sesi selanjutnya (7 hari sebelum pertandingan) partisipan tampak semakin fokus dan serius saat berlatih dan menunjukkan ekspresi yang lelah namun tetap tersenyum ketika mengobrol dengan temannya pada saat istirahat.

Wawancara

Hasil penelitian ini diperoleh melalui tahapan wawancara terstruktur yang mendalam dan observasi terhadap partisipan yang merupakan atlet taekwondo poomsae Surabaya. Data dianalisis menggunakan analisis tematik dari Braun & Clarke (2019), melalui tahapan mengenal data, pemberian kode, mencari tema, meninjau tema, mendefinisikan dan menamai tema, serta penyusunan narasi interpretasi peneliti. Melalui proses tersebut diperoleh tiga tema utama yang memberikan gambaran mengenai dinamika *self-efficacy* pada atlet, yaitu (1) *Perseverance*, (2) *Confidence*, (3) *Adaptability*.

Tema 1 : *Perseverance* (Ketekunan menghadapi kegagalan dan tekanan)

Partisipan juga menunjukkan kemampuan untuk menghadapi tekanan ketika latihan dan kegagalan setelah pertandingan. Partisipan mampu mengatasi kesulitan tersebut dengan tetap fokus pada tujuan jangka panjang sebagai atlet poomsae Surabaya. Dibuktikan dengan pernyataan partisipan:

“Sempat down karena kalah di pertandingan. Kalau masalah juara itu hasil dari tuhan, jadi aku lebih menyemangati diriku, rajin latihan dan menjadikan evaluasi untuk menjadi juara di porprov.”

“Pernah di degradasi untuk main di porprov 2022, hal itu tidak membuat aku putus asa dan terus berlatih. Puji tuhan di porprov 2023 aku bisa main mewakili kota Surabaya dan di porprov 2025 aku bisa membawa medali.”

Ketekunan di dalam dirinya didapat melalui usaha pribadi yang konsisten. Partisipan meningkatkan intensitas latihan sebagai bentuk tanggung jawab atas performanya dan pengalaman positif maupun negatif sebagai pembelajaran. Partisipan juga menunjukkan sikap tidak mudah menyerah, serta mampu mempertahankan tujuan yang ingin dicapai meskipun menghadapi berbagai tantangan selama perjalanan menjadi atlet poomsae Surabaya.

Tema 2 : Confidence (Keyakinan diri berbasis usaha dan pengalaman)

Partisipan menunjukkan keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya dalam menguasai teknik poomsae. Keyakinan ini terbentuk melalui proses latihan yang intensif dan pengalaman dari pertandingan sebelumnya. Seperti yang dinyatakan oleh partisipan:

“Selain latihan di dojang dan puslatcab, aku menambah frekuensi latihan mandiri dirumah, terutama dibagian kekuranganku.”

“Aku yakin dengan kemampuanku dengan aku rajin latihan yang membantu gerakanku semakin berkembang, itu buat aku jadi tambah yakin. Ketika aku membawa medali juga semakin buat aku lebih percaya diri dan mendapat dukungan dari keluarga, pelatih dan teman-teman.”

Pengalaman keberhasilan (*master experience*) ini menjadi faktor dominan dalam memperkuat *self-efficacy*. Partisipan merasa lebih percaya diri setelah berhasil meraih juara, terutama ketika partisipan rajin berlatih dan mendapat dukungan dari keluarga, pelatih dan rekan tim. Partisipan mampu menjadikan pengalamannya sebagai langkah mencapai keberhasilan, dimana partisipan menganggap kegagalan bukanlah sebuah akhir tetapi sebagai titik balik untuk peningkatan performanya sebagai atlet poomsae. Partisipan juga mampu menyesuaikan diri antara belajar, latihan dan pertandingan yang menunjukkan fleksibilitas mental terhadap peran atlet.

Tema 3 : Adaptability (Penyesuaian diri)

Pada tema ini partisipan melakukan strategi coping dengan melakukan *selective attention* (memilih dan fokus pada stimulus tertentu), penguatan gerakan, bersikap optimis, dan berdoa ketika menghadapi tekanan, sebagai upaya menjaga kestabilan *self-efficacy* saat bertanding. Berikut pernyataan partisipan:

“Biasanya aku mengatasi deg-degan dengan fokus ke diriku dan ngelatih gerakanku sambil membayangkan di lapangan, sambil berdoa.”

“Mindset aku harus positif agar bisa menampilkan gerakan yang terbaik.”

Pernyataan tersebut menggambarkan bagaimana partisipan melakukan penyesuaian diri secara mental dengan mengalihkan fokus terhadap aspek yang dapat dikendalikan. Serta, kemampuan partisipan dalam mengelola emosi agar tetap tenang dengan menjaga kesiapan performa saat bertanding. Hal ini menunjukkan partisipan memiliki *mindset* adaptif yang dapat menjaga konsentrasi atlet sehingga *self-efficacy* tetap stabil.

Berdasarkan dokumentasi data prestasi atlet, partisipan telah meraih berbagai juara di tingkat kota, provinsi, dan nasional dalam kategori poomsae individu dan beregu. Salah satunya adalah juara Porprov IX (Pekan Olahraga Provinsi) mewakili kota Surabaya, yang merupakan *multi event* tingkat daerah. Dari catatan prestasi yang meningkat sejak partisipan di tingkat junior hingga senior menunjukkan *self-efficacy* partisipan semakin meningkat. Hal tersebut didukung dari hasil wawancara, dimana partisipan menyatakan bahwa setiap ia memperoleh juara, dirinya merasa lebih meningkat kepercayaan dirinya dan semakin yakin terhadap kemampuannya. Hasil keseluruhan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terbentuknya *self-efficacy* partisipan adalah melalui pengalaman personal, motivasi intrinsik, dan strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan.

Pembahasan

Temuan penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang gambaran dinamika *self-efficacy* pada atlet taekwondo poomsae, pada aspek *self-efficacy* teori Bandura khususnya dalam konteks *perseverance* (ketekunan), *confidence* (kepercayaan diri), dan *adaptability* (kemampuan adaptasi). *Perseverance* merupakan komponen kunci dari *mental toughness* yang sering dikaitkan dengan kesuksesan atlet (Middleton et al., 2004, dalam Gucciardi et al., 2009). Dalam konteks taekwondo poomsae, partisipan menunjukkan ketekunan dan kegigihan dalam menambah frekuensi latihan mandiri di rumah dan melatih gerakan poomsae secara berulang-ulang hingga mencapai standar yang diinginkan pelatih. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi akan menunjukkan usaha yang lebih besar dan mampu bertahan lebih lama dalam menghadapi tantangan.

Dalam konteks pertandingan taekwondo poomsae, penilaian wasit tidak hanya berdasarkan kesempurnaan teknik gerakan, tetapi juga presentasi yang mencakup ekspresi wajah, *power balance*, dan ritme. *Confidence* memiliki peran khusus terhadap partisipan dalam menguasai hal tersebut. Partisipan mengembangkan strategi seperti tidak terlalu memperhatikan lawan dan fokus melatih gerakan sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri sebelum bertanding. Strategi ini sejalan dengan prinsip *task focused attention* yang efektif dalam meningkatkan performa atlet (Weinberg & Gould, 2019). Kemampuan *adaptability* partisipan adalah mengubah *mindset* yang positif dalam menghadapi tekanan sesaat sebelum bertanding dan menjadikan pengalaman belajar ketika hasilnya tidak sesuai harapan. Kemampuan untuk *rebound* dari kegagalan tersebut merupakan karakteristik penting dari *resilience* psikologis yang diartikan sebagai kemampuan untuk menahan atau beradaptasi setelah mengalami kesulitan (Sarkar & Fletcher, 2014). Penelitian tentang *resilience* dalam olahraga menyatakan bahwa atlet menghadapi berbagai kegagalan, kesulitan dan *stressor* dengan *magnitude* yang berbeda dalam karier mereka (Mellalieu et al., 2009; Tamminen et al., 2013). Dalam dunia taekwondo poomsae, *adaptability* ini memiliki peran unik, karena atlet harus mampu menampilkan performa yang stabil dalam situasi penilaian wasit yang subjektif. Berbeda halnya dengan kyorugi yang memiliki poin objektif, poomsae ini dinilai berdasarkan akurasi dan presentasi yang melibatkan interpretasi wasit. Partisipan mampu menunjukkan *adaptability* dengan menerapkan strategi fokus menampilkan performa terbaik dan tidak *overthinking* terkait hasil penilaian wasit.

Perseverance, *confidence*, dan *adaptability* ini saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain dalam membentuk *self-efficacy* partisipan. *Perseverance* yang membantu atlet mempertahankan usaha di situasi sulit sehingga menghasilkan *performance accomplishments* yang meningkatkan *confidence*. *Confidence* yang meningkat akan memfasilitasi *adaptability* yang lebih baik ketika menghadapi situasi baru dan menantang yang memperkuat *perseverance* melalui pengalaman keberhasilan dalam menghadapi tantangan. Pola tersebut sejalan dengan *Social Cognitive Theory* Bandura (1986) yang menekankan *reciprocal determinism* antara faktor personal (termasuk kognitif dan afektif), *behavioral*, dan *environmental*. Dalam konteks tersebut, faktor personal partisipan yang ditunjukkan adalah *mindset* positif yang berperan penting pada individu untuk menafsirkan adanya tantangan secara optimis dan adaptif, yang dapat memperkuat keyakinan mereka untuk mengatasi tantangan tersebut. Pengalaman partisipan sebagai atlet taekwondo memberikan konteks yang mendalam untuk pengembangan *psychological skills* dalam olahraga maupun di kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa taekwondo *training* dapat memberikan manfaat psikososial yang berpengaruh pada peningkatan *self-efficacy*, *self-esteem*, dan karakter pada atlet (Kim et al., 2021).

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor psikologis yang penting dalam mendukung performa dan ketahanan mental atlet taekwondo poomsae. Melalui pemahaman gambaran *self-efficacy* atlet dengan keterkaitan antara *perseverance*, *confidence*, dan *adaptability*, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian perkembangan psikologi olahraga dengan menyoroti bagaimana *self-efficacy* terbentuk, dipertahankan, dan dimaknai dalam konteks olahraga. Hasil penelitian juga memberikan implikasi praktis bagi pelatih dan psikolog olahraga dalam merancang strategi intervensi yang menumbuhkan motivasi intrinsik, serta kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan performa. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan perspektif baru bahwa penguatan *self-efficacy* tidak hanya berdampak pada peningkatan pencapaian prestasi, tetapi juga mendukung pengembangan *psychological skills* dan ketahanan diri pada atlet-atlet berprestasi di Indonesia.

Saran

Penelitian ini bisa menjadi pembanding dengan atlet taekwondo kyorugi dan dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan yang mengeksplorasi dimensi lain dari *self-efficacy* atlet dengan melibatkan lebih banyak partisipan dan berbagai cabang olahraga di Indonesia. Penelitian lanjutan disarankan untuk menyatukan metode kualitatif dengan metode kuantitatif agar dapat memberikan sebuah gambaran yang lebih kompleks tentang hubungan antara *self-efficacy* dan performa atlet dengan skala *perseverance*, *confidence* dan *adaptability*.

Daftar Pustaka

- Alviani, S., Hendradi, P., & Wibowo, F. M. (2019). Penerapan konsep probabilitas pada aplikasi perhitungan skor (Studi kasus pertandingan tarung dalam olahraga taekwondo). *Jurnal Komtika*, 2(2), 129–135. <https://doi.org/10.31603/komtika.v2i2.2600>
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology*, 2(7), 760–765. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Cho, S. Y., Kim, Y. I., & Roh, H. T. (2017). Effects of taekwondo intervention on cognitive function and academic self-efficacy in children. *Journal of physical therapy science*, 29(4), 713–715. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.713>

- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice*, 39(3), 124-130. https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian* (Edisi 7 buku 2). Salemba Humanika.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). *Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 340–361). John Wiley & Sons.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Fetters, M. D., Curry, L. A., & Creswell, J. W. (2013). Achieving integration in mixed methods designs-principles and practices. *Health services research*, 48(6 Pt 2), 2134-2156. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.12117>
- Gao, Y., Han, Z., & Dai, B. (2025). The Effect of Taekwondo on Depression: A Meta-Analysis. *Iranian journal of public health*, 54(2), 252–264.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International review of sport and exercise psychology*, 2(1), 54-72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Kim, Y. J., Baek, S. H., Park, J. B., Choi, S. H., Lee, J. D., & Nam, S. S. (2021). The Psychosocial Effects of Taekwondo Training: A Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11427. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sports sciences*, 27(7), 729-744. <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Nam, J. H., Kim, E. J., & Cho, E. H. (2022). Sport Psychological Skill Factors and Scale Development for Taekwondo Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3433. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063433>
- Novian, G., & Noors, I. P. M. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 151–164. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.07>
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283-302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian Atlet dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(01), 110-119. <https://doi.org/10.26877/jo.vi21.1289>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Tamminen, K. A., Holt, N. L., & Neely, K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of sport and exercise*, 14(1), 28-36. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.002>

- Wasisto, H. B., Laksono, B., & Kumaidah, E. (2017). Perbandingan kekuatan otot tungkai pada atlet usia remaja cabang olahraga taekwondo nomor poomsae dan kyorugi di Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 603-610. <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18578>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Widyastuti, C., Hidayatullah, F., Purnama, S. K., Ekawati, F. F., Hidayat, M., Rochmani, K. W., Yulianto, W. D., Nugroho, A. (2024). Developing PETTLEP imagery model to improve self-efficacy of karate athletes. *Retos*, 55, 938-945. <https://doi.org/10.47197/retos.v55i0.106128>
- World Taekwondo. (2021, November 23th). World Para Taekwondo Poomsae Competition Rules. Retrieved from <https://share.google/lzl65EspW2E7gwrcx>