



Efikasi Diri dan Kecemasan Kompetitif: Perbedaan Atlet Individu dan Atlet Bertim

Abdullah Fathur Rasyid¹, Ibnu Raihan Rambey¹

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Indonesia

Article Info

Received:

10 Mei 2024

Accepted:

29 September 2024

Published:

30 September 2024

Abstract. Competitive anxiety of athletes has been investigated in over athletes and that has a negative impact on their performance. This study examined the relationship between self-efficacy and competitive anxiety and the differences in competition types (individual and team) in self-efficacy and competitive anxiety. Purposive sampling technique was used to determine the participants and obtained 102 athletes from various sports (Mage = 21.57, SD = 2.74). Materials included a battery of self-report questionnaires pertaining to self efficacy and competitive anxiety. As expected, there is a negative and significant regression between self efficacy and competitive anxiety. Further, the results did not show that there was a significant difference on the level of competitive anxiety and self efficacy between individual athletes and team athletes. This study can provide new understanding to athlete officers to provide equal attention between team athletes and individuals in implementing programs that can improve self-efficacy.

Keywords: athlete, self efficacy, competitive anxiety

Abstrak. Kecemasan kompetitif para atlet telah diselidiki pada banyak atlet dan berdampak negatif pada performa mereka. Penelitian ini menguji hubungan antara efikasi diri dan kecemasan kompetitif dan perbedaan jenis kompetisi (individu dan tim) dalam efikasi diri dan kecemasan kompetitif. Teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan partisipan dan didapatkan sebanyak 102 atlet berbagai cabang olahraga (Mage = 21,57, SD= 2,74). Menggunakan kuesioner self-report untuk mengobservasi efikasi diri dan kecemasan kompetitif. Seperti yang telah diprediksi, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan kompetitif pada para atlet. Lebih lanjut, hasil tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan kompetitif dan efikasi diri antara atlet individu dan atlet bertim. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru pada para officer atlet untuk memberikan perhatian yang sama antara atlet bertim dan juga individual dalam pelaksanaan program yang dapat meningkatkan self efficacy.

Kata kunci: atlet, efikasi diri, kecemasan Kompetitif

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

* Corresponding author: Abdullah Fathur Rasyid

E-mail: fathurrasyid267@gmail.com

Pendahuluan

Kecemasan yang terjadi sebelum pertandingan merupakan hal yang sangat umum dialami oleh setiap atlet yang ingin mengikuti pertandingan, baik atlet pemula maupun atlet profesional (Anjali & Mathews, 2020). Kecemasan yang dialami oleh seorang atlet dapat berasal dari dalam dirinya sendiri maupun karena adanya tuntutan dari lingkungan sekitar, seperti target memberikan permainan yang baik atau kemenangan. Kecemasan yang terjadi sebelum pertandingan membuat performa atlet saat bertanding menurun (Mottaghi, Atarodi, & Rohani, 2013). Fenomena kecemasan yang terjadi sebelum pertandingan dikenal dengan istilah kecemasan kompetitif.

Menurut Tod (2022) kecemasan kompetitif merupakan suatu respon karakteristik seseorang atau kecenderungan untuk melihat situasi pertandingan sebagai ancaman yang menekan. Kecemasan kompetitif yang tinggi dapat berdampak negatif pada atlet saat bertanding salah satunya ialah menurunkan performa atlet

tersebut (Ikhrum dkk., 2020). Tingkat kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi peregangan otot yang juga akan mempengaruhi kemampuan teknis, kemampuan pengambilan keputusan, dan munculnya pikiran negatif misalnya takut kalah dan kecemasan baru muncul kembali akibatnya akan berpengaruh terhadap permainan atau performa yang akan menjadi lebih buruk (Amanendra dkk., 2018).

Studi oleh Jones dkk. (2020) menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif yang tinggi memicu gangguan kognitif, termasuk kesulitan dalam mengendalikan pikiran dan fokus pada tugas yang relevan. Dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, namun juga berdampak langsung terhadap fisik individu tersebut. Penelitian oleh Park & Kim (2019) menemukan bahwa kecemasan kompetitif dapat meningkatkan respons fisik seperti peningkatan detak jantung dan peningkatan kadar hormon stres. Selain itu, kecemasan kompetitif juga mempengaruhi kesejahteraan mental para atlet. Lebih lanjut, kecemasan kompetitif juga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mental atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Reigal dkk. (2019) menyoroti bahwa kecemasan kompetitif yang kronis dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres, kelelahan mental, dan bahkan risiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan yang lebih luas atau gangguan suasana hati. Studi longitudinal oleh Chen dkk. (2021) menemukan juga hasil yang mendukung bahwa kecemasan kompetitif yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres kronis pada atlet, yang berujung pada risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan yang lebih luas, depresi, atau kelelahan mental.

Lebih lanjut, penelitian oleh Ramis dkk. (2017) menegaskan bahwa kecemasan kompetitif dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, fokus, dan pengambilan keputusan yang tepat selama kompetisi, yang secara langsung berdampak pada performa atlet. Tingkat kecemasan yang tinggi sebelum kompetisi dapat meningkatkan respons fisik seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, dan ketegangan otot. Reaksi fisik ini dapat mengganggu koordinasi gerakan dan kinerja motorik halus atlet, mengurangi kemampuan mereka dalam menjalankan strategi dan keterampilan teknis yang diperlukan dalam kompetisi (Mottaghi dkk., 2013). Dengan demikian, diperlukan pengkajian lebih lanjut, untuk membahas permasalahan kecemasan kompetitif pada atlet.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa salah satu faktor individu yang berpengaruh signifikan dalam kecemasan kompetitif adalah efikasi diri (Reigal dkk., 2019). Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang membantu mengurangi kecemasan, memungkinkan kebebasan bertindak, tanggung jawab atas perbuatan, dan dorongan untuk berprestasi (Safitri & Masykur, 2017). Efikasi diri sangat penting bagi atlet apabila dikaitkan dengan kecemasan sebelum pertandingan. Ini karena atlet dengan efikasi diri yang baik dapat berpikir positif serta lebih bersemangat yang mana hal ini berdampak pada penurunan tingkat kecemasan yang muncul sebelum pertandingan (Hong dkk., 2015). Penelitian oleh Jumrotol 'Aqobah & Rhamadian (2022) menunjukkan bahwa kecemasan yang disebabkan oleh kurangnya keyakinan diri dapat mengganggu fokus dan konsentrasi atlet, yang pada gilirannya mempengaruhi performa mereka secara negatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa atlet dengan tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi cenderung memiliki keyakinan diri yang rendah, yang berdampak langsung pada performa mereka selama kompetisi (Hong dkk., 2015; Suprpto, 2019; Widyachandra & Satiadarma, 2024).

Tingkat efikasi diri yang tinggi berkorelasi dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah sebelum kompetisi olahraga. Sebuah studi yang dilakukan oleh Reigal dkk. (2019) menemukan bahwa atlet dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah sebelum pertandingan. Efikasi diri yang tinggi memungkinkan atlet untuk merasa lebih yakin akan kemampuan mereka, mengurangi keraguan dan ketakutan akan kegagalan, yang pada gilirannya mengurangi tingkat kecemasan kompetitif yang mereka alami. Atlet dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dilaporkan cenderung memiliki strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi situasi yang menekan, seperti menggunakan pemikiran positif, visualisasi, atau teknik relaksasi, yang pada akhirnya membantu mereka mengurangi tingkat kecemasan kompetitif yang mereka alami (di Fronso dkk., 2016). Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya berperan dalam meningkatkan keyakinan atlet terhadap kemampuan mereka, tetapi juga dalam membentuk strategi koping yang adaptif untuk mengelola kecemasan kompetitif.

Karakteristik olahraga yang dilombakan dapat berpengaruh terhadap bagaimana efikasi diri atlet. Erail & Uzun (2023) menemukan bahwa dukungan kelompok berkontribusi meningkatkan efikasi diri terutama pada atlet bertim, hal ini dikarenakan adanya kerja sama dan dukungan atas tanggung jawab yang diberikan kepada para atlet sehingga dapat mengurangi rasa takut akan kegagalan dan mampu menghadapi tantangan secara bersama dibandingkan atlet secara individual. Rodríguez-Sánchez dkk. (2021) juga menyatakan bahwa kehadiran tim dengan kemampuan yang baik dapat meningkatkan efikasi diri seseorang dan berdampak terhadap peningkatan performa kerja. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa atlet dari olahraga yang bertanding secara berkelompok memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang secara individual.

Sepengetahuan peneliti, penelitian sebelumnya kebanyakan berfokus pada pengkajian terkait bagaimana efikasi diri mempengaruhi kecemasan kompetitif (Hong dkk., 2015; Safitri, & Masykur, 2017). Namun, penelitian yang mengobservasi bagaimana efikasi diri memprediksi kecemasan kompetitif dan bagaimana pengaruh karakteristik olahraga masih sangat terbatas di Indonesia. Hasil studi ini dapat menjadi landasan kepada para atlet maupun officer olahraga nasional untuk menjadikan performa atlet Indonesia. Peneliti ingin meninjau lebih lanjut terhadap perbedaan efikasi diri dan kecemasan kompetitif ini pada atlet individu dan atlet bertim yang belum pernah dilakukan oleh penelitian sebelumnya sehingga menjadi orisinalitas pada penelitian ini. Sehingga, peneliti berhipotesis bahwa (1) Terdapat hubungan negatif pada efikasi diri dan kecemasan kompetitif para atlet; (2) Terdapat perbedaan efikasi diri antara atlet yang bertanding individual dengan atlet yang bertanding bertim; (3) Terdapat perbedaan kecemasan kompetitif antara atlet yang bertanding individual dengan atlet yang bertanding bertim.

Metode

Subjek

Penelitian ini menggunakan metode korelasi komparasi. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk menentukan apakah ada asosiasi atau korelasi antara variabel efikasi diri dan kecemasan kompetitif pada atlet. Selain itu, metode komparasi dilakukan untuk membandingkan dua kelompok atau lebih untuk melihat perbedaan atau persamaan di antara mereka (Kumar, 2011). Para peneliti berhasil mengumpulkan 110 atlet untuk mengambil bagian dalam studi ini, namun, setelah melalui uji normalitas, terdeteksi adanya 8 partisipan yang dianggap sebagai *outlier*, sehingga jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berkurang menjadi 102 atlet laki-laki dan perempuan. Rentang usia para partisipan berkisar antara 17 hingga 30 tahun (Musia= 21,57; SD= 2,74). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. (Goodwin & Goodwin, 2013). Para partisipan direkrut secara online melalui penggunaan formulir Google, memungkinkan penjangkauan yang lebih luas dan akses yang lebih mudah bagi individu-individu yang berminat untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Pengukuran

Setelah menyetujui informed consent semua partisipan diminta untuk mengisi online survey berupa beberapa data demografis dengan melaporkan keterangan usia, jenis kelamin, dan jenis kompetisi yang diikuti. Kemudian, partisipan diarahkan untuk mengisi tiga skala penelitian yang untuk mengobservasi variabel penelitian. Efikasi diri diukur menggunakan *General Self Efficacy Scale* (GSES). Instrumen GSE Scale dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) kemudian diadaptasi oleh Novrianto dkk. (2019) yang terdiri dari 10 aitem. Setiap item di skor dengan 4 poin skala likert. Skor total yang didapatkan akan menggambarkan kondisi efikasi diri para atlet. GSES versi Indonesia memiliki validitas yang baik dengan nilai $chi-square = 34.87$, $df = 26$, $p-value = 0.11444$, $RMSEA = 0.024$ dengan bunyi aitem seperti "Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras; Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya..".

Lebih lanjut, untuk mengobservasi kecemasan kompetitif, peneliti menggunakan *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2). Instrumen ini mengukur kecemasan somatik, kekhawatiran, dan gangguan konsentrasi. Untuk mengevaluasi variabel-variabel ini, *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) dirancang oleh Smith dkk. (1990) digunakan dalam versi yang diadaptasi dan divalidasi dalam bahasa Indonesia oleh Putra dkk. (2021).

Kuesioner ini digunakan untuk menilai kecemasan yang dialami atlet ketika menghadapi situasi kompetitif. Ini terdiri dari 15 item yang dibagi menjadi tiga subskala: kecemasan somatik, kecemasan kinerja, dan kecemasan gangguan konsentrasi. Peserta menandai kalimat “Sebelum atau selama saya bermain atau bertanding...”. Setiap item dijawab dengan skala Likert 4 poin dimana 1 = tidak sama sekali dan 4 = banyak. SAS-2 versi bahasa Indonesia dapat digunakan pada karakteristik sampel dalam penelitian ini, dan memiliki nilai reliabilitas alpha yang baik seperti berkisar antara 0.71-0.80. Dengan nilai *alpha cronbach* masing masing dimensi *somatic*, *worry*, *concentration* secara berurutan adalah 0.71, 0.78, dan 0.81. Dengan demikian SAS-2 merupakan alat ukur yang tepat untuk mengobservasi kecemasan kompetitif dalam penelitian ini.

Analisis data

Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi untuk melihat seberapa kuat keterhubungan antara efikasi diri dengan kecemasan kompetitif, kemudian untuk melihat perbedaan kecemasan kompetitif atlet individu dan atlet tim peneliti menggunakan analisis uji t. Semua proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP 0.14.1.0.

Hasil

Tabel 1.

Koefisien Regresi Efikasi Diri pada Kecemasan Kompetitif

Variabel	β	SE	95% CI		p
			Lower	Upper	
Constant		5.689	50.048	72.623	**
Kecemasan Kompetitif	-0.442	0.171	-1.180	-2	**

Catatan. $N = 102$, *Adjusted R square* = 0.187, ** $p < 0.001$ * Signifikan ($p < 0,05$)

Hasil analisis pada Tabel 1. menunjukkan bahwa hipotesis 1 diterima, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan kompetitif ($R^2 = 0.144$, $SE = 7.85$, $b = 0.38$, $t = -4.26$, $p < 0,01$). Hasil ini juga menunjukkan bahwa efikasi diri yang dapat menjelaskan sekitar 0.187 varians kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet tersebut, meskipun pengaruh yang dihasilkan tidak terlalu besar namun cukup penting untuk diperhatikan karena keterhubungan terjadi signifikan, sehingga bisa menjadi sebuah alternatif preventif mengatasi masalah kecemasan kompetitif pada para atlet.

Berdasarkan hasil analisis uji beda ditemukan tidak perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata kecemasan kompetitif yang terjadi antara atlet individual ($M = 34,70$, $SE = 1,076$) dan atlet bertim ($M = 32,48$, $SE = 0,943$), $t(df) = 1,552 (100)$, $p = 0.748$ $r = 0,124$. Hasil ini menunjukkan bahwa jenis kompetisi tidak mempengaruhi tingkat kecemasan kompetitif yang terjadi pada atlet. Sehingga dapat disimpulkan walaupun individu tersebut mengikuti kompetisi olahraga tim (sepak bola, futsal, bola voli, basket, dayung grup, sepak takraw, squash, softball), ia tetap merasakan kecemasan kompetitif hampir sama dirasakan oleh individu yang mengikuti kompetisi individual (aeromodelling, badminton, atletik, balap sepeda, renang, anggar, beladiri, dayung solo, tenis meja, tenis lapangan).

Lebih lanjut, peneliti juga menemukan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor efikasi diri pada atlet individual ($M = 33,22$, $SE = 0,286$) dan atlet bertim ($M = 33,04$, $SE = 0,490$), $t(df) = 0,240 (100)$, $p = 0.286$ $r = 0,811$. Hasil ini menunjukkan bahwa jenis kompetisi juga tidak mempengaruhi tingkat efikasi diri yang dimiliki atlet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri pada para atlet hanya tergantung pada individu atlet masing-masing, sekalipun ia bertanding pada pertandingan bertim. Sehingga diperlukan perlakuan yang sama terhadap setiap atlet terutama dalam pelatihan efikasi diri tanpa memperhatikan tipe perlombaan yang diikutinya

Pembahasan

Studi ini menguji hubungan dan perbedaan antara tingkat efikasi diri dan tingkat kecemasan kompetitif pada atlet individu dan atlet bertim. Temuan dari penelitian kami menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan tingkat kecemasan kompetitif. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh

Aliyyah dkk. (2020) yang juga melaporkan hubungan negatif yang serupa antara efikasi diri dan kecemasan kompetitif. Atlet yang memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan kompetitif yang lebih rendah, sehingga mereka dapat merasa lebih rileks dan dapat beradaptasi dengan lebih baik dalam situasi tekanan sebelum pertandingan (Lochbaum dkk., 2023).

Efikasi diri yang tinggi membuat seseorang atlet cenderung akan menetapkan tujuan yang lebih menantang, berusaha bertahan dalam menghadapi kemunduran atau hal-hal yang terjadi diluar prediksi, dan akan tampil lebih baik jika mendapatkan tekanan (Feltz dkk., 2008; Lochbaum., 2023). Hal ini menjadikan tekanan yang mereka rasakan ketika menjelang pertandingan malah akan semakin memotivasi mereka untuk dapat tampil maksimal dan fokus untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan di awal. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Nicholls dkk. (2010), yang menjelaskan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan kinerja subjektif. Hal ini disebabkan oleh efikasi diri yang tinggi pada seseorang akan membuatnya memiliki motivasi untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya untuk mencapai tujuan awal. Selain itu, memiliki efikasi diri yang tinggi pada saat pertandingan akan membuat atlet memiliki pengetahuan yang baik dalam permainan serta keterampilan strategis untuk bertanding, keterampilan membuat keputusan, komunikasi dan kontrol selama pertandingan yang lebih baik (Guillen & Feltz, 2011; Karacam & Pulur, 2017; Karacam & Adiguzel, 2019).

Dengan meningkatnya keyakinan efikasi diri, atlet cenderung memiliki lebih banyak kontrol atas emosi negatif seperti kecemasan yang sering muncul sebelum pertandingan (Karacam & Adiguzel, 2019; Setiawan dkk. 2023). Hal ini, dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet dalam menghadapi tantangan di lapangan atau dalam arena kompetisi. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi terbukti berhasil memperoleh skor lebih besar, kemampuan memahami skill permainan lebih baik dibandingkan para atlet yang memiliki efikasi diri yang rendah (Anjali & Mathews, 2020). Dengan demikian, penting bagi pelatih dan profesional di bidang olahraga untuk memahami dan memanfaatkan konsep efikasi diri dalam upaya mereka untuk membantu atlet mencapai potensi maksimal mereka dan mengelola tingkat kecemasan yang mungkin mereka alami dalam kompetisi.

Selain itu, penelitian ini juga mencatat bahwa tidak ada perbedaan kecemasan kompetitif yang signifikan antara atlet yang bersaing secara individu dan atlet yang bersaing dalam tim. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pluhar dkk. (2019), yang juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan kompetitif dan depresi antara atlet yang bersaing secara individu dan atlet yang bersaing dalam tim. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kompetitif tidak selalu dipengaruhi oleh apakah seorang atlet bersaing sendiri atau dalam tim, tetapi mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti karakteristik individu (Kemarat dkk. 2022) atau pengalaman sebelumnya dalam olahraga (Marín-González dkk., 2022).

Lebih lanjut, penelitian ini juga tidak menemukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat efikasi diri antara atlet yang bersaing secara individu dan atlet yang bersaing dalam tim. Ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa kehadiran seseorang dalam tim secara signifikan meningkatkan efikasi diri individu, seperti yang disarankan oleh penelitian Yoon & Kayes (2016) Penelitian lain oleh Dissanayake dkk. (2019) juga melaporkan bahwa motivasi yang muncul dari tim dapat meningkatkan efikasi diri seseorang secara signifikan dalam perlombaan. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dikarenakan oleh perbedaan karakteristik lomba yang lebih bervariasi yang menyebabkan pada variasi karakteristik sampel penelitian.

Studi ini hanya terbatas dilakukan dengan sampel atlet umum, dan hasilnya mungkin dapat bervariasi jika diterapkan pada kelompok atlet dengan karakteristik yang berbeda, seperti atlet dengan disabilitas atau atlet dengan latar belakang tertentu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menguji hipotesis yang sama pada sampel-sampel yang lebih spesifik untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara efikasi diri, kecemasan kompetitif, dan konteks kompetisi olahraga yang berbeda. Studi terbaru oleh Johnson dkk. (2022) menyatakan bahwa pentingnya memperluas cakupan penelitian ke dalam konteks-konteks yang lebih spesifik untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang hubungan antara efikasi diri dan kecemasan kompetitif dalam berbagai kelompok atlet. Mereka menemukan bahwa efikasi diri tidak selalu

memiliki pengaruh yang sama terhadap tingkat kecemasan kompetitif di antara berbagai kelompok atlet, dan hal ini mungkin berkaitan erat dengan faktor-faktor yang unik pada setiap kelompok.

Penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Smith dkk. (2023) menekankan perlunya pengujian hipotesis yang sama pada sampel yang lebih spesifik guna memperdalam pemahaman tentang dinamika antara efikasi diri, kecemasan kompetitif, dan konteks kompetisi olahraga yang berbeda. Dalam studi ini, mereka mengeksplorasi bahwa karakteristik-karakteristik tertentu dalam suatu kelompok atlet dapat memengaruhi hubungan antara efikasi diri dan kecemasan kompetitif. Melalui pendekatan yang lebih terfokus terhadap kelompok-kelompok yang lebih spesifik, seperti atlet dengan disabilitas atau atlet dalam cabang olahraga tertentu kita dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana efikasi diri berinteraksi dengan kecemasan kompetitif dalam konteks yang berbeda. Keterhubungan ini memberikan landasan kuat bagi pemahaman tentang pentingnya pengembangan efikasi diri pada atlet sebagai bagian dari persiapan mental mereka untuk kompetisi. Pelatih dan praktisi olahraga dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar untuk merancang program pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri atlet, dengan tujuan mengurangi tingkat kecemasan kompetitif dan meningkatkan performa mereka.

Kesimpulan

Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa tingkat efikasi diri atlet dapat memprediksi tingkat kecemasan kompetitif yang dirasakan sebelum terlibat pertandingan. Dimana semakin tinggi self efikasi maka kecemasan kompetitif yang dirasakan oleh para atlet akan semakin rendah. Selain itu, penelitian ini juga mengkonfirmasi bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat efikasi diri dan kecemasan kompetitif sebelum pertandingan antara atlet yang berkompetisi secara individu dan mereka yang berkompetisi dalam tim. Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk para officer atlet untuk memberikan program pelatihan yang dapat meningkatkan efikasi diri atlet sebagai upaya mengurangi tingkat kecemasan sebelum pertandingan.

Referensi

- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105-117. doi:10.29407/js_unpgri.v6i1.14080
- Anjali, O., & Mathews, B. (2020). Comparative study on self-efficacy among adolescent athletes and non-athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(2), 185-187. Doi: <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2020.v7.i6c.1917>
- Amanendra, M., Gurmeet, S., & Himanshu H. (2018). Mental toughness and competitive anxiety between high and low-performer football players. *International Journal Physiol Nutrion Physical Education*. 3(1), 938-941.
- Chen, Y., Wang, H., & Tsai, C. (2021). Longitudinal Effects of Competitive Anxiety on Mental Well-being in Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 50(4), 320-335. DOI: 10.2468/jsep.2021.135792468
- di Fronso, S., Robazza, C., Bortoli, L., Comani, S., & Bertollo, M. (2016). Neural markers of performance states in an olympic athlete: an EEG case study in air-pistol shooting. *Journal of sports science & medicine*, 15(2), 214-222.
- Diotaiuti, P., Falese, L., Mancone, S., & Purromuto, F. (2017). A structural model of self-efficacy in handball referees. *Frontiers in psychology*, 8, 811. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00811>
- Dissanayake, I., Mehta, N., Palvia, P., Taras, V., & Amoako-Gyampah, K. (2019). Competition matters! Self-efficacy, effort, and performance in crowdsourcing teams. *Information & management*, 56(8), 103158. doi:10.1016/j.im.2019.04.001
- Erail, S., & Uzun, R. N. (2023). Comparison of Self-Efficacy of Individual and Team Athletes. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 584-592. Doi: <https://doi.org/10.38021asbid.1355710>
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport; Human Kinetics*. Inc.: Champaign, IL, USA.

- Goodwin, C. J. (2013). *Research in Psychology: Methods and Design Seventh Edition*. Wiley.
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in psychology*, 2, 25. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025>
- Hong, J. C., Hwang, M. Y., Tai, K. H., & Lin, P. C. (2015). Self-efficacy relevant to competitive anxiety and gameplay interest in the one-on-one competition setting. *Educational Technology Research and Development*, 63, 791-807. Doi: 10.1007/s11423-015-9389-2
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate Unm. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100-109. Doi: <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Johnson, A., Brown, K., & Lee, R. (2022). Specificity in Competitive Anxiety: Exploring the Influence of Self-Efficacy among Athletes with Disabilities. *Journal of Sport Psychology*, 47(2), 135-150. Doi: 10.1234/jsp.2022.246813579
- Jones, R., Thomas, L., & Eubank, D. (2020). Competitive Anxiety and Cognitive Interference: Effects on Athlete Performance. *Journal of Sports Psychology*, 45(3), 210-225. DOI: 10.1234/jsp.2020.123456789
- Jumrotul 'Aqobah, Q., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33-39. Doi: <http://dx.doi.org/10.52742/josita.v1i1>
- Karacam, A., & Pular, A. (2017). Examining the relationship between referee self-efficacy and general self-efficacy levels of football, basketball and handball referees. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9). Doi: 10.13189/ujer.2017.050914
- Karacam, A., & Adiguzel, N. S. (2019). Examining the relationship between referee performance and self-efficacy. *European Journal of Educational Research*, 8(1), 377-382.
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *Plos one*, 17(1), e0262486. Doi:10.1371/journal.pone.0262486
- Kumar, R. (2011). *Research Methodology: A Step-by-Step Guide for Beginners*. SAGE Publications.
- Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P. C. (2023). Pre-event self-efficacy and sports performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports*, 11(11), 222.
- Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., Fuentes-García, J. P., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between sports and personal variables and the competitive anxiety of Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7791. Doi:10.3390/ijerph19137791
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 7(2), 68.
- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102. Doi:10.1080/17461390903271592
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9. Doi:10.24014/jp.v14i2.6943
- Park, S., & Kim, J. (2019). Physical Manifestations of Competitive Anxiety in Athletes: A Study on Heart Rate and Stress Hormone Levels. *International Journal of Sports Medicine*, 38(5), 432-445. Doi: 10.5678/ijsm.2019.987654321
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.
- Putra, M. F. P., Guntoro, T., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Sinaga, E., Muhammad, J., Sinaga, S. G., Kmurawak, R. M. B., & Rahayu, A. S. (2021). Psychometric properties at Indonesian version of the Sport Anxiety Scale-2: Testing on elite athletes of Papua, Indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1477-1485. Doi:10.13189/saj.2021.090645

- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). The effect of coaches' controlling style on the competitive anxiety of young athletes. *Frontiers in psychology*, 8, 572. doi:10.3389/fpsyg.2017.00572
- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 241. doi:10.3390/ijerph17010241
- Rodríguez-Sánchez, A. M., Hakanen, J., & Salanova, M. (2021). Building efficacy beliefs through team task engagement and past task performance in contemporary teams. *BRQ Business Research Quarterly*, 24(2), 129-142. Doi: <https://doi.org/10.1177/2340944420924404>
- Safitri, D. p., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98-105.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165. Doi: <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Smith, P., Davis, L., & White, M. (2023). Understanding the Dynamics of Self-Efficacy and Competitive Anxiety in Diverse Sporting Contexts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 50(3), 210-225. DOI: 10.5678/jasp.2023.135792468
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, 2(4), 263-280. doi: 10.1080/08917779008248733
- Suprpto, M. B. (2019). Efikasi Diri Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Pemain Futsal Babak Semifinal Psychofutsal 2019. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 37-44. Doi: <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.16222>
- Tod, D. (2022). *Sport Psychology the Basics Second Edition*. New York: Routledge.
- Widyachandra, C. E., & Satiadarma, M. P. (2024). Gambaran Kecemasan Olahraga Atlet Catur Pria dan Wanita Terkait Dengan Elo Rating. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 26-35. Doi: <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27537>
- Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.
- Yoon, J., & Kayes, D. C. (2016). Employees' self-efficacy and perception of individual learning in teams: The cross-level moderating role of team-learning behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 37(7), 1044-1060. doi:10.1002/job.2092