

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT

Oktavia Miftakhuddina, Dra. Partini., M.Si, Psikolog

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat yang berjumlah 50 atlet PERSINAS ASAD di Klaten. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Alat pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri, skala dukungan sosial, dan skala kecemasan bertanding. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SPSS for Windows. Berdasarkan analisis data antara variabel efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan bertanding diperoleh nilai F hitung sebesar 3.750 dan sig. (p) sebesar 0.031 ($p < 0.01$), yang menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding. Hal ini berarti, semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial, maka rendah pula kecemasan bertanding. Begitu sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan dukungan sosial, maka tinggi pula kecemasan bertanding.

Kata Kunci: efikasi diri, dukungan sosial, kecemasan bertanding

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and social support on competition anxiety in pencak silat athletes, totaling 50 PERSINAS ASAD athletes in Klaten. The sampling technique used purposive sampling. The data collection tools used in this research were self-efficacy scale, social support scale, and competition anxiety scale. Data analysis used in this research uses SPSS for Windows. Based on the data analysis between the variables of self-efficacy, social support, and competition anxiety, the calculated F value is 3,750 and sig. (p) of 0.031 ($p < 0.01$), which shows that there is a significant negative relationship between self-efficacy and social support on competition anxiety. This means, the higher the self-efficacy and social support, the lower the anxiety to compete. Vice versa, the lower the self-efficacy and social support, the higher the anxiety to compete

Keywords: self-efficacy, social support, competition anxiety

1. PENDAHULUAN

Pencak silat secara umum merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata. Pencak silat adalah salah satu perkembangan dari perkembangan aktual yang disebut gerakan bela diri yang dimulai dari budaya Indonesia yang diciptakan untuk menjadi olahraga bela diri global.

(Firdaus, 2022) Dari data penelitian Gunarsa dalam (Erlangga, 2018) Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi, penampilan puncak seorang atlet 80 % dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20 % yang dipengaruhi oleh aspek lain. Oleh sebab itu aspek mental ini harus dikelola secara sengaja sistematis dan terencana. Di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti. Aspek psikologis bersifat abstrak yang tidak dapat diraba, terlihat seperti panik, tegang, bingung, dan tidak dapat berkonsentrasi. Salah satu aspek psikologis yang terjadi pada atlet adalah kecemasan. Perasaan cemas terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu yang cukup panjang atau atlet tersebut mengalami kelelahan yang terus menerus.

Halbatullah (2019). Atlet pencak silat yang mengikuti ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hari Terate (PSHT) SMP Siti Aminah Surabaya selalu memberikan sumbangan kemenangan ditahun 2018 dalam berbagai kejuaraan yang diikuti, namun belum keseluruhan atlet yang berhasil menyumbangkan kemenangan. Dalam kejuaraan O2SN tahun 2018 hanya 2 atlet yang menang dan lolos semifinal dengan kategori tanding, yang atlet pertama mendapatkan perak yang atlet kedua hanya lolos di semi final. Sedangkan target dari pelatih adalah 5 atlet dengan kategori tanding pencak silat PSHT SMP Siti Aminah Surabaya yang dapat menyumbangkan kemenangan di ajang O2SN tahun 2018 sesuai dengan kelas masing - masing. Ditinjau dari segi latihan, pada umumnya seluruh atlet pencak silat PSHT SMP Siti Aminah Surabaya memiliki porsi latihan yang sama yang telah ditetapkan sesuai dengan program latihan guna persiapan kejuaraan yang akan diikuti. Diketahui dalam wawancara kepada atlet kebanyakan dari mereka tegang, gugup, gemetar saat menghadapi pertandingan secara berlebihan dan mengalami kecemasan sekitar 40 - 30 menit sebelum pertandingan dimulai. (Rohman & Wahyudi, 2019).

Pencak silat merupakan cabang olahragayang semakin banyak digemari oleh masyarakat. Di samping itu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari olahraga ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Pencak silat juga merupakan salah satu budaya Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak dimasa prasejarah Hausal (2018) Selain itu Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/ alam sekitarnya

untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa. Hausal (2018).

PERSINAS ASAD adalah sebuah organisasi yang didirikan pada tanggal 30 April 1993 dengan Akta No. 430 Pejabat Yang Sah J.L. Waworuntu, untuk jangka waktu yang tidak terbatas. Beladiri ASAD bergantung pada UUD 1945 dan Pancasila berencana untuk mengumpulkan semua kemampuan negara yang memiliki kesamaan standar, sedikit pengetahuan dan tujuan dalam melindungi kehidupan negara, khususnya seni bela diri pencak silat yang dimulai dari sekolah Cimande, Cikalong, Cikaret, Catch, kunto, Lion Silat, Nagan, Syahbandar, Garuda Mas, Sabeni, dan Strike. (Firdaus, 2022).

Pencak silat termasuk persinas asad memiliki dua kategori yang dipertandingkan dalam kejuaraannya yaitu kategori tanding dan TGR (Tunggal, Ganda, dan Regu). (Dailami & Jatmiko, 2018) Setiap jurus persinas asad memiliki pukulan, tendangan, tebasan, tolakan, dan penghindaran, dari perkembangan tersebut lawan melakukan gerakan baku, baik yang terbuka memberi maupun menggunakan alat yang dilakukan secara bertahap, dengan cepat, dan kuat. (Firdaus, 2022)

Khususnya pada kategori tanding, olahraga pencak silat memiliki tingkat kompetitif yang tinggi. Selain karena jenis olahraga full body contact, kategori tanding menggunakan sistem gugur saling bertemu untuk menentukan kemenangan. Olahraga dengan full body contact ditandai dengan benturan fisik secara langsung, sehingga mudah memancing munculnya perasaan emosi di antara atlet. Reaksi emosional mengganggu konsentrasi dan koordinasi gerak, sehingga menjadi tekanan pada diri atlet selama berkompetisi (Sukdiyanto, 2015) Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/ mengelak/ mengena/ menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak. (Dailami & Jatmiko, 2018). Usia remaja merupakan awal pembelajaran dan proses pembentukan gerak teknik dan juga sudah mengarah pada pembinaan dengan spesifikasi cabang olahraga menuju pertandingan yang sesungguhnya.

Pencak silat memerlukan unsur kondusif fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat, menurut Meeusen dalam Sartono (2019) Komponen kondisi fisik meliputi:

kekuatan(strength), kecepatan (speed), daya tahan(endurance), daya ledak otot (muscularexplosive power), kelincihan (agility),keseimbangan (balance), kelentukan(flexibility), dan koordinasi (coordination). Kemudian secara teknik Pencak silat juga berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. O'ong Maryono dalam Hausal (2018). Namun faktor psikologis tidak bisa di abaikan dalam mengembangkan dan membina pencak silat maupun dalam berolahraga. Banyak atlet maupun pelatih yang hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Hal ini di perkuat dengan pendapatnya Ardiansyah (2016) baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan.

Kecemasan dapat memepengaruhi proses berpikir dan proses fisik seorang atlet pencak silat, sehingga sering memperburuk permainan atlet saat bertanding. Karena menurut Martens (2017) kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan. Beberapa situasi pertandingan yang menjadi penyebab kecemasan bertanding diantaranya adalah ketidakpastian hasil pertandingan dan bahaya fisik yang mengancam dalam setiap pertandingan menurut Maulana (2017) Sehingga banyak atlet pencak silat yang memiliki fisik yang optimal namun gagal meraih kemenangan karena mengalami kecemasan yang berlebihan sebelum bertanding, hal ini justru akan menghambat proses berpikir atlet dalam mempersiapkan pertandingannya.Pernyataan tersebut sependapat denganJuriana dalam Raynadi (2016) yang mengatakan bahwa performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga tehnik yang dikuasainya juga berkurang.

Dari hasil wawancara peneliti dengan salah satu pelatih persinas asad bernama A di klaten mengungkapkan bahwa atlet tanding yang sudah berpengalaman maupun belum berpengalaman masih tetap merasakan kecemasan saat akan bertanding yang dapat di lihat dari ekspresi wajah dan tingkah laku atlet saat akan bertanding

Dari fenomena yang terjadi di atas dapat di artikan bahwa hubungan efikasi diri dengan kecemasan bertanding memiliki hubungan negatif yang signifikan apabila atlet yang memeiliki efikasi diri yang tinggi makan akan mengurangi kecemasan bertanding pada talet seperti data yang di peroleh peneliti Avionita Miranda Wohon, Annastasia Ediasi “ Hubungan Antara Efikasi

diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang” yang menunjukkan hasil analisis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal yang lolos di babak semifinal dan final Olimpiade Diponegoro 2018 ($r=-0,299$; $p=0,003$).

Selain itu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding yaitu apabila atlet yang memiliki dukungan sosial yang tinggi juga dapat mengurangi kecemasan bertanding pada atlet seperti data yang di peroleh peneliti dari Indra Yudi Erlangga (2018) “ Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Futsal” diketahui bahwa nilai P-Value = $0,000 < (P = 0,05)$ artinya terdapat hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Hasil uji juga menunjukkan nilai Correlation Coefficient diperoleh $-0,670$ hal menunjukkan keeratan hubungan sebesar 76,4% antara dukungan sosial dan kecemasan bertanding. Dengan hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh atlet maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan dan sebaliknya bila semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh atlet maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan.

Dari penelitian di atas dapat di artikan bahwa hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding memiliki hubungan negatif yang signifikan , apabila atlet memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi maka akan mengurangi kecemasan bertanding sebaliknya jika hubungan efikasi diri dan dukungan sosial rendah maka akan meningkatkan kecemasan bertanding atlet

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: Adakah hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat? . Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat dengan harapan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti yang tertarik melakukan penelitian yang bertema kecemasan bertanding. Bagi pelatih atlet pencak silat, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan rujukan untuk pelatih atlet pencak silat dalam membimbing dan membina atlet untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi pertandingan sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada atlet pencak silat. Bagi atlet pencak silat, hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan mengenai hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan

bertanding pada atlet pencak silat. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi peneliti selanjutnya dan pembaca.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. yang mana menghubungkan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Dalam penelitian ini menggunakan 3 variabel. Variabel bebas (X_1) efikasi diri dan (X_2) dukungan sosial sedangkan variabel terikat (Y) kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding termasuk jenis kecemasan kognitif (trait anxiety) yang dapat di artikan kecemasan yang timbul karena faktor situasional yaitu kecemasan yang terjadi pada situasi tertentu yang di jalankan oleh atlet seperti harapan harapan yang terlalu tinggi, harapan untuk menang dan ketidakpastian dalam pertandingan. Kecemasan bertanding di ukur menggunakan aspek kecemasan bertanding yang di kembangkan oleh Husdarta (2010) yaitu berupa aspek fisik dan aspek psikis.

Efikasi diri juga dapat di definisikan keyakinan individu terhadap kemampuan yang di miliki untuk mengontrol pikiran, perasaan dan tindakan yang di diharapkan dalam keadaan, situasi dan kondisi tertentu. Efikasi diri di ukur menggunakan aspek efikasi diri yang di kembangkan oleh Bandura (Walgito, 2010) yaitu aspek level, generality dan strength

Dukungan sosial dapat di artikan bentuk kepedulian dan perasaan positif yang di peroleh dari orang lain yang berarti dalam kehidupan yang membuat individu merasa mampu dalam menghadapi kendala atau kesulitan saat melakukan sesuatu. Dukungan sosial di ukur menggunakan aspek dukungan sosial yang di kembangkan oleh Papalia (2010) yaitu aspek keluarga, teman/sahabat, lingkungan, dan pemimpin/pelatih

Subjek penelitian ini di lakukan dengan teknik pengambilan sampling, *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PERSINAS ASAD klaten Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 atlet dengan kategori tanding kelas remaja (usia 15-18 tahun) yang punya pengalaman bertanding.

Proses pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin dari Ketua Organisasi PERSINAS ASAD klaten yang dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2023 sampai dengan tanggal 13 Januari 2023 Kuisisioner penelitian kemudian di sebarakan dalam grub organisasi secara langsung kepada atlet saat akan melakukan latihan pencak silat, dalam bentuk kuisisioner tertulis. Dalam kuisisioner tersebut telah terdapat petunjuk pengisian kuisisioner sehingga siswa

dapat memahami cara pengisian tanpa harus dipandu secara langsung, pengumpulan data dilakukan selama kurang lebih 2 minggu. Kemudian prosedur pengisian skala diawali dengan mengisi identitas, lalu mengisi skala dengan memilih salah satu dari pilihan jawaban yang telah disediakan dimulai nomor satu hingga selesai. Skala penelitian ini yang terdiri dari aitem favorable dan unfavorable dan memiliki empat kategori jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Skala efikasi diri di modifikasi dari Erlin Dwi Kusumawati (2017) yang di susun berdasarkan aspek aspek efikasi diri menurut Bandura yaitu Level ,Generality dan Streng. Hasil analisis aitem yang dilakukan pada skala efikasi diri menunjukkan bahwa dari 35 aitem yang diuji cobakan diperoleh 28 aitem yang valid. Saat dilakukan uji validitas terdapat 7 aitem yang gugur. Uji reliabilitas menggunakan teknik Alpha Chornbach didapatkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.822.

Skala dukungan sosial di modifikasi dari Indra Yudi Erlangga (2018) yang di susun berdasarkan teori dari Papalia (2009) yaitu dukungan sosial dari keluarga, dukungan sosial dari teman, dukungan sosial dari pimpinan dan dukungan sosial dari lingkungan. Jumlah aitem pada skala ini adalah 30 aitem pada saat try out. setelah pelaksanaan try out didapatkan hasil terdapat 2 aitem yang tidak valid yaitu no 29 dan 30 sehingga tidak lolos seleksi dan tidak digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh koefisien reliabilitas skala Alpha sebesar 0,838. Hal ini menunjukkan bahwa skala dukungan sosial tersebut dapat dikatakan reliabel untuk digunakan.

Skala kecemasan bertanding di modifikasi dari Muhammad Imam Fakhruri (2018) yang di susun berdasarkan aspek aspek menurut Husdarta (2010) yaitu aspek gejala fisik dan aspek gejala psikis. Jumlah aitem pada skala ini adalah 20 aitem pada saat try out, setelah pelaksanaan try out didapatkan hasil terdapat 4 aitem yang gugur dan 16 aitem valid. Uji reliabilitas yang ditunjukkan dengan koefisien Alpha sebesar 0,626 maka dapat dikatakan skala ini reliabel.

Validitas ialah keunikan pokok yang mesti ada pada dalam skala, sebuah alat ukur dapat disebut valid jika aitem-aitem dalam sebuah alat ukur tersebut bisa mengukur fakta fakta di lapangan dengan tepat atau sesuai. (Azwar, 2012) Uji validitas dilakukan oleh penilai atau seorang ekspert dalam bidangnya yaitu dosen di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Setelah melakukan Expert Judgment dan uji validitas menggunakan Formula Aiken's, padaskala efikasi diri dapat diketahui bahwa dari 35 aitem terdapat 13 aitem yang gugur. Skala dukungan sosial dari 30 aitem terdapat 1 aitem yang gugur. Skala kecemasan bertanding dari 21 aitem terdapat 1 aitem yang gugur karena tidak memenuhi kriteria dengan koefisien validitas < 0,75 dinyatakan gugur, dan apabila suatu validitas adalah $\geq 0,75$ maka dinyatakan valid.

Reliabilitas adalah tingkat sejauh mana hasil pengukuran dari suatu alat ukur tetap konsisten jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula (Creswell, 2015). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode penghitungan Alpha Cronbach dengan bantuan program komputer SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 18.0 for windows. Apabila semakin tinggi skor maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya jika semakin rendah skor mendekati nol, maka semakin rendah tingkat reliabilitas. Nilai koefisien reliabilitas bergerak pada rentang 0-1,00 (Creswell, 2015).

Skala efikasi diri dengan hasil uji reliabilitas yang ditunjukkan dengan koefisien Alpha sebesar 0,822, skala dukungan sosial dengan hasil uji reliabilitas yang ditunjukkan dengan koefisien Alpha sebesar 0,838, skala kecemasan bertanding dengan hasil uji reliabilitas yang ditunjukkan dengan koefisien Alpha sebesar 0,626.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan teknik regresi linier berganda yaitu alat yang dapat digunakan untuk mengetahui pengaruh beberapa variable bebas terhadap variabel tergantung dengan cara memperkirakan permintaan di waktu yang akan datang berdasarkan data masa lalu (Siregar, 2017). Langkah pertama yang dilakukan yaitu melakukan uji normalitas dari variabel, tujuan dari uji normalitas untuk melihat normal atau tidaknya persebaran data, kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji linieritas untuk mengetahui ada tidaknya linearitas antara variable terikat dan variable bebas dalam suatu penelitian. Setelah uji normalitas dan uji linieritas dilakukan, kemudian langkah terakhir yaitu analisis data dengan teknik regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh beberapa variable bebas terhadap variabel tergantung. Analisis data menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 25.0 for windows.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding, kriteria pada uji hipotesis ini apabila nilai P value ($< 0,05$) dengan nilai α 5% maka hipotesis ditolak atau ada hubungan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data skala yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan skoring untuk keperluan analisis data. Aitem pada ketiga skala memiliki skor masing-masing 1 sampai 4. Pemberian skor dilakukan dengan memperhatikan sifat aitem favourable dan unfavourable. Aitem favourable memiliki skor 4 untuk aitem dengan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban aitem Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban aitem Tidak Sesuai (TS) serta skor 1 untuk jawaban aitem Sangat Tidak Sesuai (STS). Aitem unfavourable memiliki skor 1 untuk aitem dengan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban aitem Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban aitem Tidak Sesuai (TS) serta skor 4 untuk jawaban aitem Sangat Tidak Sesuai (STS).

Setelah semua data terkumpul dilakukan uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran skor variabel efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan bertanding. Untuk mengetahui normalitas sebaran data, maka dilakukan pengujian menggunakan program SPSS dengan formula Kolmogrov-smirnov. Ketentuannya yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) $p > 0,05$ maka sebaran data dikatakan normal, sedangkan nilai signifikansi (Sig.) $p < 0,05$ maka sebaran data dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas variabel efikasi diri memiliki nilai signifikansi (Sig.) $p = 0,135$ ($p > 0,05$), pada variabel dukungan sosial nilai signifikansi (Sig.) $p = 0,004$ ($p > 0,05$), dan pada variabel kecemasan bertanding nilai signifikansi (Sig.) $p = 0,120$ ($p > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data normal karena signifikansi variabel tergantung yaitu kecemasan bertanding bernilai lebih dari 0,05.

Setelah melakukan uji normalitas, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang linear antar variabel bebas dengan variabel tergantung. Data sebaran dapat dikatakan linear apabila nilai $p < 0,05$ dan sebaliknya apabila nilai $p > 0,05$ maka sebaran data tersebut tidak linier. Hasil uji linearitas yang dilakukan menunjukkan bahwa variabel bebas (efikasi diri) dengan variabel tergantung (kecemasan bertanding) memenuhi persebaran data linear yang diketahui dari hasil output Anova table, linearity sig.= 0.002 ($p < 0,05$) yang artinya efikasi diri dan kecemasan bertanding memiliki hubungan yang linear. Sedangkan uji linearitas variabel bebas (dukungan sosial) dengan variabel tergantung (kecemasan bertanding) memenuhi persebaran data linear berdasarkan hasil hitung output Anova table dengan skor linearity sig.= 0.003 ($p < 0,05$) yang artinya variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang linear dengan kecemasan bertanding.

Setelah uji normalitas dan linieritas terpenuhi, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi regresi berganda. Berdasarkan analisis yang dilakukan pada variabel efikasi diri dan dukungan sosial berdasarkan output tabel Anova sig diperoleh nilai (p) sebesar 0.031 ($p < 0.05$) dengan nilai F sebesar 3.750, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial dengan variabel kecemasan bertanding, dari hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor (H_a) peneliti diterima.

Sedangkan hasil analisis variabel efikasi diri berdasarkan output correlation sig. (1 tailed) diperoleh nilai (p) sebesar 0.011 ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi sebesar -0.325 yang artinya ada hubungan yang signifikan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding dengan ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor (H_a) peneliti di terima, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan bertanding. Begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah kecemasan bertanding.

Kemudian hasil analisis variabel dukungan sosial berdasarkan output correlation sig. (1 tailed) diperoleh nilai (p) sebesar 0.009 ($p < 0.005$) dengan nilai korelasi sebesar -0.333 yang artinya ada hubungan yang signifikan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding sehingga hipotesis minor (H_a) dalam penelitian ini di terima. Artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah kecemasan bertanding. Begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi kecemasan bertanding.

Sumbangan efektif dibutuhkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas efikasi diri dan dukungan sosial dapat mempengaruhi variabel tergantung kecemasan bertanding. Berdasarkan koefisien $R^2 = 25,7\%$ dapat dikatakan bahwa sumbangan variabel bebas pada penelitian ini sebesar 25,7 %, dengan rincian sumbangan variabel efikasi diri sebesar 15,1% dan sumbangan dari variabel dukungan sosial sebesar 10,6 % sedangkan 74,3% dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Kategorisasi dilakukan bertujuan untuk mengetahui keadaan subjek dengan mengelompokkannya menjadi kelas-kelas interval pengkategorian. Analisis dilakukan dengan cara membandingkan Rerata Empirik (RE) dari hasil penghitungan dengan program SPSS pada output descriptive statistic's dengan Rerata Hipotetik (RH) dari skor rata-rata yang digunakan dalam penentuan keadaan subjek berdasar variabel yang diukur melalui skala.

Berdasarkan hasil analisis perhitungan statistik dapat diketahui bahwa variabel kecemasan bertanding memiliki Rerata Empirik (RE) 51.8 sebesar serta Rerata Hipotetik (RH) 50 sebesar yang berarti kecemasan bertanding subjek tergolong sedang. Kategori kecemasan bertanding dapat dilihat pada tabel kategorisasi kecemasan bertanding ini.

Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan Bertanding

Interval skor	Kategorisasi	Rerata	Rerata	Frekuensi	%
		Empirik	Hipotetik		
$60,8 \leq X < 68$	Sangat Tinggi			4	8%
$53,6 \leq X < 60,8$	Tinggi			11	22%
$46,4 \leq X < 53,6$	Sedang	51,8	50	32	64%
$39,2 \leq X < 46,4$	Rendah			3	6%
$32 \leq X < 39,2$	Sangat Rendah				%
Jumlah				50	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 0 % (0) subjek yang memiliki kecemasan bertanding dalam kategori sangat rendah , 6 % (3) subjek dalam kategori rendah, pada kategori sedang terdapat 64 % (32) subjek dan kategori tinggi terdapat 22% (11) subjek, dan terdapat 8% (4) subjek memiliki kecemasan bertanding pada kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis perhitungan statistik dapat diketahui bahwa variabel efikasi diri memiliki Rerata Empirik (RE) 64,4 sebesar serta Rerata Hipotetik (RH) sebesar 55 yang berarti efikasi diri subjek tergolong tinggi dan sedang. Kategori efikasi diri dapat dilihat pada tabel kategorisasi efikasi diri ini.

Tabel 2. Kategorisasi Efikasi Diri

Interval skor	Kategorisasi	Rerata	Rerata	Frekuensi	%
		Empirik	Hipotetik		
$74,8 \leq X < 88$	Sangat Tinggi			5	10 %
$61,6 \leq X < 74,8$	Tinggi	64,4		28	56%
$48,4 \leq X < 61,6$	Sedang		55	17	34 %
$35,2 \leq X < 48,4$	Rendah			0	0 %
$22 \leq X < 35,2$	Sangat Rendah			0	0%
Jumlah					100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 0 % (0) subjek yang memiliki efikasi diri dalam kategori sangat rendah, 0 % (0) subjek dalam kategori rendah, terdapat 34% (17) subjek kategori sedang, pada kategori tinggi terdapat 56% (28) subjek dan 10% (5) subjek memiliki efikasi diri yang sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis perhitungan statistik dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial memiliki Rerata Empirik (RE) 77,82 sebesar serta Rerata Hipotetik (RH) sebesar 72,5 yang berarti dukungan sosial subjek tergolong sedang. Kategori dukungan sosial dapat dilihat pada tabel kategorisasi dukungan sosial berikut ini.

Tabel 3. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval skor	Kategorisasi	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Frekuensi	%
$98,6 \leq X < 116$	Sangat Tinggi			2	4%
$81,2 \leq X < 98,6$	Tinggi			6	12%
$63,8 \leq X < 81,2$	Sedang	77,82	72,5	42	84%
$46,4 \leq X < 63,8$	Rendah			0	0%
$29 \leq X < 46,4$	Sangat Rendah			0	0%
Jumlah				50	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 0 % (0) subjek yang memiliki dukungan sosial sangat rendah, pada kategori rendah terdapat 0% (0) subjek dan kategori sedang terdapat 84% (42), pada kategori tinggi terdapat 12% (6) subjek dan 4% (2) subjek memiliki dukungan yang sangat tinggi.

Dari hasil analisis data uji korelasi regresi berganda pada hipotesis mayor efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding diperoleh nilai R sebesar 0.371, serta output tabel Anova sig diperoleh nilai (p) sebesar 0.031 ($p < 0.05$) dengan nilai F sebesar 3.750, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding. Dengan demikian efikasi diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding.

Hasil uji hipotesis minor menunjukkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding berdasarkan output correlation sig. (1 tailed) diperoleh nilai (p) sebesar 0.011 ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi sebesar -0.325 yang artinya semakin tinggi

efikasi diri maka semakin rendah kecemasan bertanding. Begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan bertanding. Seperti yang dikatakan Swastiratu dan Izzaty (2021) dalam penelitiannya bahwa terdapat pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan bertanding, dengan nilai R sebesar 0.355 dan (p) sebesar 0.002.

Hal tersebut sesuai penelitian ini bahwa atlet pencak silat yang memiliki efikasi diri yang tinggi saat ia memandang pertandingan adalah sesuatu yang dapat ia selesaikan dengan mudah dan yakin akan kemampuan yang dimiliki maka atlet akan terus bertahan dalam usahannya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan sehingga kecemasan menurun dan atlet bisa lebih tenang, konsentrasi, fokus, dan percaya diri dalam menghadapi suatu pertandingan. Selain itu atlet juga dapat mengendalikan pikiran kearah yang lebih positif saat akan bertanding. Namun, jika seorang atlet tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki dan memandang suatu pertandingan adalah hal yang ia sangat sulit selesaikan maka akan timbul kecemasan dalam bertanding.

Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi maka kecemasan bertanding seorang atlet akan menurun, ketika individu yakin akan kemampuannya maka ia kecemasan dalam dirinya akan menurun ketika menyelesaikan suatu tugas. Hasil riset penelitian dari Swastiratu dan Izzaty (2021) mengenai pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan bertanding, menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi maka kecemasan bertanding seorang atlet akan menurun.

Menurut (Gunarsa, 2008) terdapat lima faktor yang menyebabkan individu merasa cemas saat bertanding, diantaranya kesiapan penampilan, permasalahan interpersonal pada atlet, tim dan pelatih, keterbatasan dana dan waktu latihan, prosedur seleksi dan dukungan sosial. Menurut Bandura (Walgito, 2010) mengungkapkan ada tiga aspek self-efficacy, diantaranya level yaitu perbedaan persepsi setiap individu dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas, generallity yaitu perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan efektifnya ,dan streght yaitu kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki.

Kemudian hasil hipotesis minor, dukungan sosial berdasarkan output correlation sig. (1 tailed) diperoleh nilai (p) sebesar 0.009 ($p < 0.005$) dengan nilai korelasi sebesar -0.333 yang artinya ada hubungan yang signifikan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding sehingga hipotesis minor (H_a) dalam penelitian ini di terima. Artinya semakin tinggi

dukungan sosial, maka semakin rendah kecemasan bertanding. Begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi kecemasan bertanding. Penelitian Erlangga (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial kecemasan bertanding nilai R sebesar -0.701 dan (p) sebesar 0.000.

Hal tersebut sesuai penelitian ini bahwa ketika seorang atlet yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan membuat seorang atlet menjadi lebih optimis dalam bertanding sehingga tingkat kecemasan menjadi rendah. Dukungan yang di peroleh atlet dari orang orang terdekat seperti keluarga, teman dan pelatih yang berupa penerimaan, kasih sayang, perhatian, kehadiran yang berdampak secara emosi atau perasaan bagi individu. Ketika seorang atlet mendapatkan dukungan sosial maka ia merasa lebih tenang, konsentrasi, fokus, dan percaya diri dalam menghadapi suatu pertandingan. Selain itu atlet juga dapat mengendalikan pikiran kearah yang lebih positif saat akan bertanding sehingga ia dapat menyelesaikan pertandingan tanpa merasakan kecemasan. Selain itu dukungan lingkungan yang positif serta saran dan masukan dari orang orang terdekat akan mengurangi adanya kecemasan dalam diri seorang atlet ketika bertanding. Dengan adanya dukungan sosial dapat berdampak terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai. Sehingga dapat membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala atau kesulitan dalam melaksanakan sesuatu.

Data tersebut semakin menguatkan bahwa dukungan sosial mampu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap menurunkan kecemasan bertanding. Hasil penelitian dari Erlangga (2018) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh atlet maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan dan sebaliknya bila semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh atlet maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan.

Menurut Papalia (2009) aspek dukungan sosial dibagi menjadi empat aspek yaitu Dukungan keluarga merupakan dukungan yang dinilai sangat berharga. Keluarga menjadi rumah bagi individu untuk bercerita, mengeluarkan keluhan dan masalah, tempat bertanya, dan harapan bagi setiap individu., Dukungan Teman dekat atau sahabat baik merupakan hubungan terkuat setelah keluarga. Sahabat atau teman dinilai sebagai tempat kedua bagi individu untuk merasa aman dan nyaman, Dukungan Lingkungan merupakan tempat bagi individu untuk mengembagnkan diri, lingkungan dapat membentuk individu menjadi pribadi yang negative atau positif. Oleh karenanya, dukungan lingkungan yang mengarah pada hal positif dapat

memberikan dampak yang positif pula pada individu. Dukungan Pelatih merupakan seseorang yang mampu mendukung dan memotivasi yang akan menjadikan atletnya lebih nyaman dan termotivasi menjadi lebih baik.

Efikasi diri dan dukungan sosial yang meningkat secara optimal sebesar dapat menekan kecemasan bertanding atlet sebesar 25,7%. Namun demikian jika dilihat per variabel dukungan sosial dapat lebih besar menekan kecemasan bertanding yaitu sebesar 10,6%, dan efikasi diri sebesar 15,1% , tetapi antara efikasi diri dan dukungan sosial memiliki nilai relatif sama dalam menekan kecemasan bertanding atlet. Sehingga kedua aspek tersebut penting untuk dikuatkan dalam diri atlet.

Kecemasan bertanding dalam penelitian ini tergolong sedang yang ditunjukkan dengan Rerata Empirik (RE) sebesar 51.8 serta Rerata Hipotetik (RH) sebesar 50. Subjek memiliki kecemasan bertanding pada kategori sangat tinggi 4 orang (8%), pada kategori tinggi 11 orang (22%), pada kategori sedang 32 orang (64%), pada kategori rendah 3 orang (6%), dan tidak terdapat subjek yang memiliki kecemasan bertanding dalam kategori sangat rendah.

Selanjutnya efikasi diri memiliki Rerata Empirik (RE) 64,4 sebesar serta Rerata Hipotetik (RH) sebesar 55 yang berarti efikasi diri subjek tergolong tinggi dan sedang. Subjek memiliki efikasi diri pada kategori sangat tinggi 5 orang (10%), pada kategori tinggi 28 orang (56%), pada kategori sedang 17 orang (34%), dan tidak terdapat subjek yang memiliki efikasi diri dalam kategori rendah dan sangat rendah.

Kemudian dukungan sosial memiliki Rerata Empirik (RE) 77,82 sebesar serta Rerata Hipotetik (RH) sebesar 72,5 yang berarti dukungan sosial subjek tergolong sedang. Subjek dukungan sosial pada kategori sangat tinggi 2 orang (4%), pada kategori tinggi 6 orang (12%), pada kategori sedang 42 orang (84%), dan tidak terdapat subjek yang memiliki dukungan sosial dalam kategori rendah dan sangat rendah.

Kekurangan dalam penelitian ini adalah keterbatasan dalam pengambilan sampel karena penelitian hanya mencakup wilayah kabupaten saja serta pengambilan sampel tidak dilakukan secara random sehingga hanya yang sesuai kriteria saja yang dapat menjadi subjek penelitian.

4. PENUTUP

Berdasarkan penjabaran dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan bertanding, efikasi diri, dan dukungan sosial pada atlet PERSINAS ASAD Klaten tergolong

sedang. Ketiga variabel penelitian memiliki hubungan atau saling keterkaitan satu dengan yang lain. Dimana efikasi diri dan dukungan sosial memberi kontribusi terhadap tingkat kecemasan bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Imaniar, R. L., & Sularso, R. A. (2016). Pengaruh Burnout Terhadap Kecerdasan Emosional, Self-Efficacy, dan Kinerja Dokter Muda di Rumah Sakit dr. Soebandi. *Jurnal Maksipreneur*, 5, 46-56.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahrag. *JIPT*, 05, 97-106.
- Nurjanah, U., Andromeda, & Rizki, B. M. (2018). Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10, 50-58.
- Anand, D., & Fadhli, M. (2018). *Statistik Pendidikan Teori dan Praktek dalam Pendidikan*. Medan : CV. Widya Puspita.
- Andi , S., & Aulia, P. (2018). Kontribusi Dukunga Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi. *jurnal Universitas Negeri Padang*, 1-10.
- Ardiansyah, A. (2021). *Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta*. Tesis Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Nnegri Yogyakarta, 1-100.
- Ayumas Pradnyaswari , A. A., & Wulan Budisetyani, I. A. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5, 2018-225.
- Ayumas, Anak Agung Pradnyaswari ; Putu Wulan , I Gusti Ayu Budisetyani;. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosionl Dengan Kecemasan Bertanding. *Jurnal Psikologi Udayana*, 05 No 01, 218-225.
- Dailami, M., & Jatmiko, T. (2018). Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor UNESA 1 2018. *jurnal jasmanai dan keolahragaan*, 1-13.
- Ekawaldi, I. Z., & Liftiah. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6, 10-14.
- Erlangga, I. Y. (2018). Hubungan Antara dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapai Pertandingan pada Atlet Futsal. *skripsi*, 1-124.

- Firdaus, F. (2022). Pengaruh Latihan Media Audio Visual dan Langsung Terhadap Penguasaan Gerak Paencak Silat Kategori Tunggal di Klub PERSINAS ASAD Kecamatan Talang Ubi. Skripsi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan UNISRI, 1-25.
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK Gunung .
- Halbatullah, K., Astra, I. B., & Suwiwa, I. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*, 2, 136-149.
- Hausal , H., Lubis , J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 01, 58-63.
- Hernawati, D., & Amin, M. (2017). Analisis Self Efficacy Mahasiswa Melalui Kemampuan Presentasi di Kelas. *Education and Human Development Journal*, 2, 26-33.
- Jarvis,M. (20016). *Sport PsychologyA Student"s Handbook*. New York: Routldege dari <http://bookzz.org/book/1102056/6cdb6e> di akses 29 Maret 2016.
- Jatmika, D., & Linda. (2016). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9, 102-112.
- Kurniasari, R. I., Dariyo , A., & Idulfilastri, R. M. (2018). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Pengambilan Keputusan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi (Studi Kasus Pada Universitas Di Jakarta Barat). *Journal An-nafs*, 3, 1-20.
- Maharani, M., Supriadi, N., & Widyastuti, R. (2018). Media Pembelajaran Matematika Berbasis Kartun untuk siswa. *Jurnal Matematika*, 1, 101-106.
- Papalia, Diane E; Feldmen, Ruth Duskin;. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia Experience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3, 150-154.
- Rohman, M., & Wahyudi, H. (2019). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada SMP Siti Aminah Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 141-146.
- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi Pelatih-Athlet dan Kecemasan Bertanding. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7, 123-129.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapai Kejuaraan Nasional Pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6, 98-105.
- Sartono, & Adityatama, F. (2019). Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Kondisi Fisik Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga*, 2, 245-249.
- Subaidi, A. (2016). Self Efficacy Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *jurnal SIGMA*, 01, 64-68.

- Suharsono , Y., & Istiqomah. (2014). Reliabilitas dan Validitas Skala Self Efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02, 144-151.
- sukdiyanto. (2015). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi*, 50-62.
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2021). Pengaruh Self-efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet. *Acta Psychologia*, 3, 88-97.
- Walgito, Bimo;. (2010). Pengantar Psikologi Umum. yogyakarta: CV.Andi offset.
- Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8, 64-70.