

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING ATLET BELADIRI KARATE DI KOTA PATI

Fery Zuma Ainurrozaq; Partini
Psikologi, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet bela diri karate di kota pati. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Untuk mendapatkan data, peneliti menggunakan skala pengukuran psikologis dengan menyebarkan langsung di setiap perguruan karate yang ada di Pati. Skala ini terdiri dari 2 skala yaitu skala kepercayaan diri dan skala kecemasan bertanding. Populasi dalam penelitian ini adalah 110 atlet karate yang ada di kota pati yang berusia 11-25 tahun dengan pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, sampel yang digunakan 3 perguruan. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana menggunakan IBM Statistic SPSS 25 dengan hasil yang di peroleh $r = -0,216$ dengan taraf $p = 0,23$, Artinya, bila skor variabel kepercayaan diri meningkat maka skor variabel kecemasan bertanding akan menurun, namun sebaliknya apabila skor kepercayaan diri menurun, maka skor kecemasan bertanding akan meningkat. Yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet beladiri karate dikota Pati.

Kata Kunci: kepercayaan diri, kecemasan bertanding

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between self-confidence and anxiety in competing in karate martial arts athletes in the city of Pati. This study uses a correlational quantitative method. To obtain data, researchers used a psychological measurement scale by distributing it directly to every karate college in Pati. This scale consists of 2 scales, namely the self-confidence scale and the competition anxiety scale. The population in this study were 110 karate athletes in the city of Pati aged 11-25 years. The sample was taken using a random sampling technique, the samples used were 3 colleges. The analysis technique in this study used simple linear regression analysis using IBM SPSS 25 Statistics with the results obtained $r = -0.216$ with a level of $p = 0.23$. That is, if the score of the self-confidence variable increases, the score of the competitive anxiety variable will decrease, but vice versa if the self-confidence score decreases, then the match anxiety score will increase. It can be concluded that there is a significant negative relationship between self-confidence and the anxiety of competing in karate martial arts athletes in the city of Pati.

Keywords: self-confidence and anxiety

1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya, psikologi adalah studi yang mengkajisifat atau perilaku seseorang. Apabiladikaitkan dengan kegiatan olahraga, akan menunjukkan perilaku seseorang yang terlihat ketika berolahraga (Effendi, 2016). Hakikatnya psikologi olahraga yaitu psikologi yang diterapkan pada bidang olahraga, adapun faktor yang berpengaruh secara langsung dengan atlet dan faktor di luar atlet yang berpengaruh pada penampilan kinerja atlet, namun jika dikaitkan dengan induvidu dengan olahraga untuk mengincar prestasi, pengertian ini jelas bahwa

performace (kinerja) seorang atlet dipengaruhi berbagai faktor psikologis, baik faktor positif yang diartikan penampilan menjadi baik, maupun negatif yang diartikan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, sering juga disebut faktor psikis atau faktor mental (Hastria Effendi, 2016:22). Menurut (Effendi, 2016) Faktor psikologi ini bersifat langsung dan tidak langsung. Bersifat langsung, berupa adanya ketegangan emosi berlebihan yang dapat mempengaruhi penampilan atlet. Sedangkan bersifat tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut faktor non-teknis, berupa sebelum atlet turun ke arena pertandingan, terjadi pertandingan yang menegangkan aspek emosinya. Saat bertanding, kondisi emosinya bergejolak yang dapat berpengaruh terhadap penampilannya.

Salah satu masalah yang paling sering dialami atlet pada saat pertandingan ialah kecemasan. Perasaan cemas muncul ketika atlet menghadapi situasi tertentu, misalnya atlet sedang menghadapi pertandingan dengan lawan yang cukup hebat atau atlet berfikir bahwa timnya akan mengalami kekalahan. Menurut (Gunarsa, 2008) memaparkan kecemasan dalam olahraga yaitu munculnya perasaan khawatir akan sesuatu yang belum terjadi pada saat pertandingan misalnya, penampilan yang buruk, tekanan dari luar lapangan seperti pelatih dan penonton yang mencela dan berteriak kepada pemain. Kecemasan bertanding adalah respon negatif yang dirasakan oleh individu pada saat menghadapi pertandingan yang ditandai dengan gejala-gejala seperti emosi yang negatif akibat dari sistem pemikiran individu terhadap situasi pertandingan (Cox, 2012). Kecemasan bertanding adalah kondisi takut secara tidak rasional, berpikir yang tidak ada hubungannya merupakan gejala kecemasan. Kondisi somatic seperti jantung berdebar-debar, tangan berkeringat, dan sering buang air kecil, hal ini merupakan gejala dari gangguan kecemasan yang dialami oleh atlet yang akan bertanding. Pengertian secara umum menurut (Komarudin, 2013). kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Serupa menurut (Putri, 2007) bahwa kecemasan merupakan ekspresi emosi individu terhadap hal/keadaan yang dianggapnya mengancam diri namun hal tersebut bukanlah hal yang nyata terlihat dan emosi ini diikuti oleh reaksi fisiologis. Kecemasan terdapat dua komponen menurut (ardani, Tristiardi, Yulia, Rahayu, & Lin Tri) yaitu komponen psikologisnya: khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, lekas terkejut. Komponen somatiknya: keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi, dll. Keringat dingin pada telapak tangan dipengaruhi oleh komponen psikologis, jadi keringat dingin yang dialami oleh banyak atlet olahraga dipengaruhi oleh komponen psikologis.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan system tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena atlet tersebut berada dalam keadaan depresi dan tertekan.

Menurut (Amir, 2012; Kinasih, Buhari, & Jailani, 2021) yang mencerminkan faktor-faktor gejala dan gangguan kecemasan bertanding adalah sebagai berikut: 1) Faktor motorik, Gangguan kecemasan saat berolahraga yang nampak pada atlet dengan menunjukkan raut wajah yang agak panik, gemetar, berjalan mondar mandir, sering menggaruk kepalanya, tubuh merasa kaku, dan otot menjadi tegang. 2) Faktor afektif, Gangguan kecemasan ketika berolahraga yang nampak pada atlet melalui pengakuan individu tersebut contohnya: individu tersebut merasa pesimis, gegabah atau sembrono, dan merasa ragu pada diri sendiri, 3) Faktor somatik, gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam keadaan jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pernafasan tidak teratur, sering minum air, keringat dingin, dan susah tidur. 4) Faktor kognitif, gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam wujud tidak bisa berkonsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.

Aspek-aspek dari kecemasan Calhoun dan Acocella (Safaria., 2009): 1) Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, kesedihan, mencela diri sendiri atau orang lain. 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Seperti timbul jantung yang berdetak lebih keras, nafas yang lebih cepat dan tekanan darah meningkat. Berdasarkan aspek-aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek dari kecemasan dalam bertanding pada atlet yaitu :reaksi Emosional, reaksi kognitif, reaksi fisiologis.

Menurut Widodo dan Nurwidawati (2015), Atwater, kecemasan persaingan memanifestasikan dirinya sebagai berikut: a. Gejala emosional Gejala emosional termasuk emosi negatif seperti suasana hati yang rendah, kurangnya minat dalam situasi sosial, kesedihan, ketegangan, dan cepat marah. B. Gejala Fisiologis Disebut juga gejala dari dalam fisik individu, seperti tekanan darah tinggi, detak jantung cepat, tubuh kaku atau tegang, sesak napas, nyeri dada, kram perut, dan lain-lain. Sakit perut, sakit kepala, mual, tumbuh jerawat,

dan gejala lainnya. C. Gejala kognitif, merupakan tanda-tanda pola berpikir negatif juga dapat menyebabkan kecemasan, penurunan konsentrasi, kesulitan mengambil keputusan, sulit tidur, serta perasaan takut dan khawatir berlebihan. Uraian di atas menunjukkan bahwa kecemasan bertanding dapat dilihat dari tiga gejala secara umum yaitu gejala emosi, gejala fisiologis, gejala kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erlangga (2018) menunjukkan bahwa kecemasan dalam bertanding atlet berada pada kategori sangat tinggi sebesar (22.91%) atau sebanyak 11 orang, pada kategori tinggi sebesar (20.83%) atau sebanyak 10 orang, dan pada kategori sedang sebesar (18.75%) atau sebanyak 9 orang. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Uyun (2020) menunjukkan bahwa kecemasan dalam bertanding pada atlet berada pada kategori tinggi sebesar (57%) atau sebanyak 48 orang.

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang dianggap mempengaruhi performa olahraga (Beamont, Maynard, & Butt, 2014). Kepercayaan diri adalah sikap positif atlet untuk mengembangkan nilai positif terhadap dirinya dan juga lingkungannya, seperti dalam lingkungan berlatih dan lingkungan bertanding. Pengertian lain mengenai kepercayaan diri adalah suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses (Mirhan, 2016). Menurut Miskell (Rahayu & Almira, 2012) kepercayaan diri adalah penilaian yang relatif tentang diri sendiri, mengenai kemampuan bakat, kepemimpinan dan inisiatif, serta sifat-sifat lain dan kondisi yang mewarnai perasaan manusia (Rahayu & Almira, 2012) Liendenfield (2007) mendefinisikan kepercayaan diri adalah kepuasan seseorang akan diri sendiri. Liendenfield membagi dua jenis kepercayaan diri yaitu: 1. Kepercayaan diri batin adalah kepercayaan diri yang memberi kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. 2. Kepercayaan diri lahir memungkinkan anak untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa ia yakin akan dirinya. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas tentang kepercayaan diri dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah aspek kepribadian pada diri seseorang yang menunjukkan rasa kepuasan individu.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif terhadap diri bahwa individu memiliki kemampuan dan ketrampilan yang dilandasi dengan keyakinan untuk bisa mencapai suatu hal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri (Rahayu & Almira, 2012) yaitu: 1) Orang tua merupakan faktor terpenting dalam membangun kepercayaan diri anak. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian anak. 2) Lingkungan Pendidikan disekolah merupakan salah satu contoh

lingkungan yang sangat berperan penting dalam menumbuhkan kembangkan kepercayaan diri anak. Lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam kegiatan sosialisasi. Dengan demikian, kegiatan belajar dan bermain dapat meningkatkan kepercayaan diri anak. 3) Guru, sebagai pengganti orang tua untuk mendidik anak yang berperan membentuk rasa percaya diri pada anak dengan cara berperilaku ramah dan hangat. Berdasarkan uraian tersebut faktor faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu : orang tua, lingkungan pendidikan di sekolah, dan guru .

Terdapat tiga aspek dari model *sport confidence* yang dikemukakan Vealey dan Knight (dalam Horn, 2008) yaitu: a) Latihan dan Keterampilan Fisik (*Physical Skills and Training*) Tingkat kepercayaan diri seseorang diukur dari latihan dan keterampilan fisiknya. Atlet memiliki kemampuan fisik dan kecakapan yang diperlukan untuk sukses. b) Efisiensi Kognitif (*Cognitive Efficiency*) Tingkat kepercayaan diri atau keterpercayaan seorang atlet terhadap kemampuannya dalam menjaga konsentrasi, fokus, dan mengambil keputusan guna mencapai keberhasilan dikenal dengan istilah efisiensi kognitif. c) resiliensi, merupakan kemampuan atlet untuk memfokuskan kembali setelah melakukan kesalahan, pulih dengan cepat dari penampilan yang buruk, dan mengatasi keraguan dan kemunduran untuk berhasil. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kepercayaan diri yaitu : latihan dan ketrampilan fisik, efisiensi kognitif, dan resiliensi .

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memiliki keyakinan yang lebih kuat pada kemampuan dan pendapat mereka sendiri, dan memungkinkan mereka untuk lebih efektif melakukan sesuatu sehingga mereka mampu mencapai kesuksesan. Penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan terhadap performa dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif terhadap keragu-raguan yang mendorong atlet untuk meraih keberhasilan dan juga kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah dipilihnya (Mirhan, 2016)

Bedasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kinasih, Buhari, & Jailani (2021) menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri pada atlet berada pada kategori sedang sebesar (14.6%) atau sebanyak 7 atlet, pada kategori rendah sebesar (27.1%) atau sebanyak 13 atlet, dan pada kategori sangat rendah sebesar (8.3%) atau sebanyak 4 atlet. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Triana, Irwan, & Windrawanto (2019) menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri pada atlet berada kategori sedang sebesar 56.25%.

Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding dengan $r = -0,732$ dan $p =$

0,000 (Triana, Irawan, & Windrawanto, 2019). Pada penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar -0,764 yang menunjukkan ada hubungan yang berada pada kategori kuat (Amaliyah & Khoirunnisa,, 2018). Menurut penelitian yang di lakukan oleh Nursatnaningtyas (2021) hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding menunjukkan hubungan yang negatif dengan $r = -0,502$, dan $p=0,000$ ($p<0,05$).

Sesuai dengan permasalahan yang ada, peneliti tertarik untuk melihat hubungan dari kedua *variable*. Selain itu, sepanjang pengetahuan peneliti belum ditemukan adanya pembahasan yang menghubungkan bagaimana hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet bela diri karate di kota pati. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet bela diri karate di kota pati. Hipotesis penelitian ini sebagai berikut, yaitu “Adanya hubungan antara *kepercayaan diri* dengan kecemasan bertanding atlet beladiri karate”. Artinya bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet beladairi karate dan begitu juga sebaliknya.

2. METODE

Populasi dari penelitian ini adalah atlet beladiri karate yang ada di kota Pati dengan usia 11-25 tahun. Terdapat 3 perguruan yaitu shindoka, wadokai, inkai. Populasi dalam penelitian berjumlah 110 atlet, dengan 30 atlet perguruan shindoka, 40 atlet perguruan wadokai, dan 40 atlet perguruan inkai.

Dalam penelitian ini, untuk mengukur variabel kecemasan bertanding menggunakan alat ukur yang mengacu pada teori kecemasan Amir dan Atwater (2004) dengan memodifikasi secara konten skala kecemasan bertanding dari penelitian Erlangga (2018) yang digunakan dalam thesis dengan subjek atlet futsal. Komponen dalam alat ukur ini terdiri dari tiga aspek utama yaitu: 1) gejala emosi, 2) gejala fisiologis, dan 3) gejala kognitif. Dalam penelitian ini, untuk mengukur *variable* kepercayaan diri, peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Vealey (1986) yaitu The State Sport Confidence Inventory (SSCI) dengan memodifikasi secara content skala kepercayaan diri dari penelitian pratama (2019) yang digunakan dalam penelitian dengan subjek atlet futsal. Komponen dalam alat ukur ini terdiri dari tiga aspek kepercayaan diri yaitu: 1) latihan dan ketrampilan fisik, 2) efisiensi kognitif, dan 3) resiliensi.

Menurut Sugiyono (2013) alat ukur yang baik dapat menarik kesesuaian antara data yang dikumpulkan dan data aktual yang berkaitan dengan subjek yang diteliti. Instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, dapat digunakan untuk mengukur variabel yang sudah ditetapkan dan diteliti (Sugiyono, 2013). Perjanjian dari 3 dosen penilai digunakan untuk

menentukan validitas penelitian. Untuk memastikan alat sudah sesuai, peneliti meminta sejumlah dosen Fakultas Psikologi UMS untuk menguji instrumen yang akan digunakan. Setelah pengujian validitas, peneliti melakukan analisis hasil dari kesepakatan rater menggunakan koefisien validitas Aiken's V. Menurut Azwar (2012) menjelaskan apabila aitem yang memiliki nilai ($\geq 0,6$) dinyatakan valid dan nilai aitem yang mendekati 1,00 termasuk dalam validitas dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan validitas dengan rumus Aiken's V, variabel konsep diri memperoleh skor validitas 0,66 hingga 0,75, maka pada variabel konsep diri, semua aitem dapat digunakan. Pada variabel dukungan sosial orangtua, memperoleh skor validitas 0,5 hingga 0,75, maka pada variabel dukungan sosial orangtua terdapat 3 aitem gugur. Dan pada variabel perencanaan karir, memperoleh skor validitas sebesar 0,66 hingga 0,83, maka pada variabel perencanaan karir, semua aitem dapat digunakan. Dalam pengujian reliabilitas, peneliti menggunakan teknik Cronbach Alpha. Pada skala konsep diri, menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,740, pada skala dukungan sosial orangtua, menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,877, dan pada skala perencanaan karir, menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,875. Hasil skala perencanaan karir, skala konsep diri, dan skala dukungan sosial orang tua semuanya $>0,6$, menunjukkan bahwa ketiga skala tersebut dianggap reliabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 6 Desember 2022 sampai 20 Desember 2022 di kota Pati dengan responden sebanyak 110 atlet karate dari tiga perguruan yaitu shindoka 30 atlet, wadokai 40 atlet, dan inkai 40 atlet. Dalam penelitian ini atlet yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 68 dengan presentase 61,8% dan atlet yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 dengan presentase 38,2%.

Tabel 1. Uji normalitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Normalitas	Kepercayaan diri dan kecemasan bertanding	Nilai <i>Asymp. Sig (2-tailed)</i> 0,200 ($p > 0,05$)	Normal

Hasil uji normalitas residual menggunakan *kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dan kecemasan bertanding mempunyai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang artinya bahwa variabel kepercayaan diri dan kecemasan bertanding memiliki data yang normal.

Tabel 2. Uji linieritas

Uji	Variabel	F	Sig	Keterangan
Uji Linearitas	Kepercayaan diri dan kecemasan bertanding	0,863	0,644	Linear

Hasil dari uji linieritas di ketahui nilai sig. *Deviation from Linearity* sebesar $0,850 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variable kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding.

Tabel 3. Uji korelasi person

Variabel	Pearson Correlation	Sig (2-tailed)
Kepercayaan diri dalam olahraga Terhadap Dukungan Sosial	-0,216	0,023

Hasil analisis korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet beladiri karate menunjukkan $(r) = -0,216$ dengan taraf $(p) = 0,23$ ($p < 0,5$) dengan ini, penelitian menunjukkan penerimaan terhadap hipotesis awal. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet beladiri karate. Nilai koefisien korelasi $(r) = -0,216$ yang menunjukkan angka *negative* yang artinya hubungan antar *variable* searah. Semakin kuat kepercayaan diri dari atlet karate maka semakin rendah kecemasan bertanding atlet, jika semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan bertanding .

Dalam uji menggunakan metode regresi linier sederhana ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding memberikan sumbangan efektif *R Square* = 0,047, dapat diartikan bahwa variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen sebesar 4,7%. Sementara itu, hasil menunjukkan bahwa 95,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel tidak dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 4 uji T-test

Kepercayaan diri	Sig	sig.(2tiled)
Laki-laki 37,66	0,166	0,918
Perempuan 37,55		

Hasil uji independent sample T-test menunjukkan bahwa data tersebut memiliki nilai sig.(2 tiled) sebesar 0,918 yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan karena $> 0,05$.

Tabel 5. Kategorisasi kepercayaan diri

Skor interval	Kategori	Rerata hipotetik(RH)	Rerata emoirik(RE)	Frekuensi (ΣN)	Presentase
$X \leq 21$	Sangat rendah			0	0%
$21 < X \leq 27$	Rendah			8	7,3%
$27 < X \leq 33$	Sedang	30	37,62	15	13,6%
$33 < X \leq 39$	Tinggi			38	34,5%
$39 < X$	Sangat tinggi			49	44,5%
Jumlah		30	37,62	110	100%

Dalam penelitian ini terdapat lima kategorisasi untuk menentukan kategori setiap *variable*, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Pada kepercayaan diri memiliki rerata empirik (RE) yaitu 37,62 dan rerata hipotetik (RH) yaitu 30. Maka dijelaskan bahwa $RE > RH$ yang berarti kepercayaan diri atlet beladiri karate berkategori tinggi. Kategori *variable* kepercayaan diri atlet sebanyak 8 atlet atau 7,3% tergolong rendah, kemudian sebanyak 15 atlet atau 13,6% tergolong sedang, 38 atlet atau 34,5% tergolong tinggi, dan 49 atlet atau 44,5% tergolong sangat tinggi.

Tabel 6. Kategoriasi kecemasan bertanding

Skor interval	Kategori	Rerata hipotetik(RH)	Rerata emoirik(RE)	Frekuensi (ΣN)	Presentase
$X \leq 26,25$	Sangat rendah			7	6,4%
$26,25 < X \leq 33,75$	Rendah			15	13,6%
$33,75 < X \leq 42,25$	Sedang	37,5	40,73	35	31,8%
$41,25 < X \leq 48,75$	Tinggi			29	26,4%
$48,75 < X$	Sangat tinggi			24	21,8%
Jumlah		30	37,62	110	100%

Pada *variable* kecemasan bertanding memiliki rerata empirik (RE) yaitu 40,73 dan rerata hipotetik (RH) yaitu 37,5. Maka dijelaskan bahwa $RE > RH$ yang berarti kepercayaan diri atlet beladiri karate berkategori tinggi. kategori *variable* kecemasan bertanding atlet sebanyak 7 atau 6,4% tergolong dalam kategori rendah, 15 atlet atau 13,6% tergolong rendah, kemudian sebanyak 35 atlet atau 31,8% tergolong dalam kategori diri sedang, 29 atlet atau

26,4% tergolong dalam kategori tinggi, dan 24 atlet atau 21,8% tergolong dalam kategori sangat tinggi.

4. PENUTUP

Melihat dari hasil penelitian ini maka dapat di simpulkan bahwa dari penelitian ini terdapat hubungan yang negatif antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet beladiri karate di kota pati. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan bertanding atlet, begitu pula sebaliknya apabila kepercayaan diri rendah maka kecemasan bertanding atlet tinggi.

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, berikut saran-saran yang di berikan peneliti : 1. Bagi atau peneliti selanjutnya, penulis menyarankan agar ada variable-variabel lain yang di tambah agar dapat dapat mempengaruhi kepercayaan diri dalam olahraga agar lebih bervariasi. 2. Bagi pelatih, diharapkan dapat meningkatkan kualitas atletnya dengan cara memberi pelatihan non fisik seperti memberikan pelatihan peningkatan kepercayaan diri. 3. Bagi atlet, diharap dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam bertanding bukan hanya kecemasan saja yang dapat mempengaruhi atlet namun ada factor lain seperti dukungan social, motivasi prestasi atlet dll. 4. bagi pembaca, khususnya bagi orang-orang yang memiliki kedekatan dengan atrlet, seperti orangtua, teman, dan pelatih di harapkan dapat memberikan dorongan moral untuk memberikan dampak positif pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa,, R. N. (2018). HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENJELANG. *Penelitian Psikologi*.
- Amir. (2012). *faktor faktor gejala dan gangguan bertanding*.
- ardani, Tristiardi, A., Yulia, Rahayu, & Lin Tri. (n.d.). *Psikologi Klinis* . Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beamont, C., Maynard, I., & Butt, j. (2014). *effective ways to develop and maintain robust sport-confidence*, 301-318.
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology : Concepts and application* . New York: McGraw-Hill.
- Effendi, H. (2016). Jurnal Ilmu Pengetahuan sosial . *peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan atlet nusantara*.
- Erlangga, I. Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial pelatih dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal. *Skripsi*, Universitas Islam Indonesia.

- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. TBK Gunung Mulia.
- Jessi Trian, Sapto, I., Yustinus, & Windrawanto. (2019). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Vup 2018*.
- Kinasih, D. T., Buhari, M. R., & Jailani. (2021). Tingkat kepercayaan diri atlet remaja pada cabang olahraga beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 9-20.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Michaeli, Y., Dickson, D. J., & Shulman, S. (2018). Parental and nonparental career-related support among young adult: antecedent and psychosocial correlates. *Journal of Career Development*, 150-165.
- Mirhan, J. (2016). *Jurnal Olahraga Prestasi. Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Ketrampilan Hidup*.
- Nursatyaningtyas, M. S. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Anggar. *Skripsi*, Universitas Sanata Dharma.
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet futsal usia remaja. *Skripsi*, Universitas Negeri Jakarta.
- Putri. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih atlet dengan Kecemasan Bertanding Pada atlet Pencak Silat Indonesia (IPSI)*, 2.
- Rahayu, & Almira. (2012). *hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pemain karate di institut karate do indonesia*, 1.
- Safaria., & S. (2009). *Manajemen Emosi. Manajemen Emosi.* , Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Safiara, & Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Siregar, & Syofian. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 452-461.
- Uyun, D. M. (2020). Gambaran tingkat kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis di Kabupaten Jember. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Jember.