

PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO KALIMANTAN TIMUR

THE EFFECT OF SELF-EFFICACY ON COMPETITIVE ANXIETY IN TAEKWONDO ATHLETES IN EAST KALIMANTAN

**Stela Adelia Ruga¹, Evi Kurniasari Purwaningrum², Siti Khumaidatul
Umaroh, M.A³**

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Jl. Ir. H. Juanda
Korespondensi: stellaaadelia.r@gmail.com

Abstract. *A Competition becomes an important moment for an athlete; with good performance and thorough preparation, the athlete is able to compete as expected. One of the most important factors is self-efficacy or the athlete's confidence. A lack of confidence can lead to anxiety for the athlete. The most common type of anxiety experienced by athletes is competition anxiety, especially in Taekwondo athletes in East Kalimantan. This study aims to examine the effect of self-efficacy on competition anxiety in Taekwondo athletes in East Kalimantan. This research involves 253 Taekwondo athletes from East Kalimantan in the Cadet and Junior categories. Sampling was carried out using a Non-Probability Sampling (Non-Random Sampling) technique. The research data were collected using two research instruments: a self-efficacy scale and a competition anxiety scale. Data analysis was conducted using simple linear regression techniques with SPSS 23.0 for Windows. The results of this study indicate that self-efficacy has a significant negative effect on competition anxiety, with a p-value of 0.00 ($p < 0.05$) and an R value of 0.454.*

Keywords: *Self-Efficacy, Competitive Anxiety, Athletes*

Abstrak. Pertandingan menjadi momen penting bagi seorang atlet, dengan performa yang baik dan persiapan yang matang maka atlet mampu melaksanakan pertandingan sesuai harapan. Salah satu hal terpenting adalah *self-efficacy* atau kepercayaan diri seorang atlet, kurangnya rasa percaya diri maka akan menimbulkan kecemasan bagi seorang atlet. Kecemasan yang paling sering dirasakan atlet adalah kecemasan bertanding terutama pada atlet Taekwondo Kalimantan Timur. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kalimantan Timur. Penelitian ini melibatkan 253 atlet Taekwondo Kalimantan Timur pada kelas Cadet dan Junior. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Non Probability Sampling (Non-Random Sampling)*. Data penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian, yakni skala *self-efficacy* dan skala kecemasan bertanding. Analisa data penelitian menggunakan teknik uji linear sederhana menggunakan SPSS 23.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan bertanding dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$) dan nilai R sebesar 0,454.

Kata Kunci: *Self-Efficacy, Kecemasan Bertanding, Atlet*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu sarana penting dalam meningkatkan kualitas manusia, tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga dalam pembentukan karakter, seperti disiplin, sportivitas, serta kepribadian yang kuat. Selain itu, olahraga juga berperan dalam mendorong pencapaian prestasi yang dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional (Negoro & Sungkowo, 2023). Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat adalah bela diri, khususnya Taekwondo yang berasal dari Korea dan telah berkembang di Indonesia sejak tahun 1972 serta dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) sejak tahun 1985. Kalimantan Timur merupakan salah satu provinsi yang berkontribusi dalam menghasilkan atlet Taekwondo berprestasi, baik pada nomor tarung maupun seni, di tingkat nasional hingga internasional.

Dalam olahraga prestasi, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga oleh kesiapan mental, karena faktor psikologis seperti *self-efficacy* dan kecemasan bertanding terbukti berpengaruh terhadap performa atlet dalam kompetisi (Swastiratu & Izzaty, 2022). Salah satu aspek psikologis yang penting adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu, yang dapat membantu atlet mengontrol emosi negatif dan menghadapi tekanan saat bertanding (Adji & Jannah, 2022). Dalam penelitian ini, *self-efficacy* didefinisikan secara operasional sebagai keyakinan atlet terhadap kemampuannya menghadapi tuntutan latihan dan pertandingan, yang tercermin melalui kepercayaan diri, ketekunan, serta kemampuan mengontrol performa.

Di sisi lain, kecemasan bertanding merupakan kondisi psikologis yang umum dialami atlet, terutama menjelang dan saat kompetisi berlangsung, yang dapat muncul sebagai reaksi kognitif maupun fisiologis terhadap situasi kompetitif (Lengmani & Galeko, 2025). Dalam penelitian ini, kecemasan bertanding didefinisikan secara operasional sebagai respons emosional negatif yang ditandai oleh kekhawatiran, gangguan konsentrasi, serta reaksi fisik seperti jantung berdebar dan ketegangan otot, sehingga jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat menurunkan performa atlet.

Secara teoritis, *self-efficacy* berperan penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan atlet; atlet dengan *self-efficacy* tinggi cenderung melihat situasi pertandingan sebagai tantangan dan mampu menekan munculnya kecemasan, sedangkan atlet dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami kecemasan yang mengganggu performa (Nurudin & Amawidyati, 2024). Beberapa penelitian empiris juga menunjukkan hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *competitive anxiety* pada atlet berbagai cabang olahraga, yang memperkuat peran psikologis *self-efficacy* dalam konteks kompetisi (Alfajuris & Pramono, 2025).

Sebagian besar penelitian sebelumnya masih bersifat umum dalam konteks wilayah, jenis olahraga, dan karakteristik subjek yang diteliti sehingga kurang menggambarkan dinamika psikologis atlet di kelompok atau cabang olahraga tertentu. Penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik dengan fokus pada atlet Taekwondo di Kalimantan Timur, yang berlatih dalam lingkungan pembinaan olahraga yang unik dan kompetitif. Selain itu, Taekwondo sebagai olahraga bela diri memiliki tekanan kompetitif tinggi karena bersifat individual serta menuntut kesiapan fisik dan mental secara bersamaan. Penelitian ini juga

menargetkan atlet level Cadet dan Junior yang berada pada tahap perkembangan psikologis yang krusial, sehingga pembentukan *self-efficacy* dan pengelolaan kecemasan menjadi aspek penting dalam mendukung performa jangka panjang.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan bertanding, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan. Sebagian besar studi sebelumnya dilakukan pada cabang olahraga umum atau pada populasi atlet secara luas tanpa mempertimbangkan karakteristik spesifik cabang olahraga tertentu. Selain itu, penelitian dalam konteks wilayah Kalimantan Timur masih terbatas, sehingga belum memberikan gambaran yang kontekstual mengenai dinamika psikologis atlet di daerah tersebut. Penelitian yang secara khusus mengkaji atlet Taekwondo pada level Cadet dan Junior dalam situasi kompetisi nyata juga masih jarang dilakukan, terutama dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan definisi operasional yang jelas. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji secara spesifik pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo di Kalimantan Timur.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kalimantan Timur. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi olahraga serta menjadi dasar dalam penyusunan intervensi psikologis yang lebih efektif guna meningkatkan performa atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *likert*, dengan metode *survey* dalam bentuk pengisian angket menggunakan *google form* (*gform*).

PARTISIPAN

Populasi dari penelitian ini adalah atlet Taekwondo Kalimantan Timur yang akan mengikuti pertandingan *EB International Taekwondo Championship* (Cadet & Junior) 2025, yang diselenggarakan pada tanggal 17 Juli tahun 2025 di Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 253 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* (*non-random sampling*).

Kriteria sampel dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Laki-laki dan perempuan
- b. Berdomisili di Kalimantan Timur
- c. Peserta pertandingan *EB International Taekwondo Championship* (Cadet & Junior) 2025, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia
- d. Kelas Cadet dan Junior pada tahun 2025, kelahiran tahun 2008-2013.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian ini mengadaptasi dari 2 penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aghnia (2023) dan Erlangga (2018), dengan menggunakan jenis validitas isi yaitu validitas isi menunjukkan sejauh mana item-item dalam instrumen mencakup keseluruhan aspek dari konsep yang diukur. Alat ukur disesuaikan dengan menguji instrumen yang sebelumnya telah dikaji oleh 3 ahli

(*expert judgement*), kemudian diuji coba pada 3 orang atlet Taekwondo Kalimantan Timur.

Skala *self-efficacy* dalam penelitian ini mengadopsi dari skala yang telah digunakan oleh penelitian yang dilakukan oleh Aghnia (2023) berdasarkan pada teori Bandura yang kemudian disesuaikan dengan kebutuhan pada penelitian ini, terdiri dari 14 aitem dengan mengukur 3 aspek yaitu *level*, *generality* dan *strength*. Hasil reliabilitas *self-efficacy* sebesar 0.865 maka variabel *self-efficacy* dinyatakan reliabel. Skala kecemasan bertanding dalam penelitian ini mengadopsi dari skala yang telah digunakan oleh penelitian yang dilakukan oleh Erlangga (2018) berdasarkan pada teori Atwater yang kemudian disesuaikan dengan kebutuhan pada penelitian ini, terdiri dari 19 aitem dengan mengukur 3 aspek yaitu gejala emosi, gejala fisiologis, dan gejala kognitif. Hasil reliabilitas kecemasan bertanding sebesar 0,894 maka variabel kecemasan bertanding dinyatakan reliabel.

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisa data yang diperoleh yaitu menggunakan analisa regresi linear sederhana dan proses analisis dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS versi 23.0 *for Windows*. Metode regresi linear sederhana digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh satu variabel independen (X) terhadap satu variabel dependen (Y). Pendekatan ini tepat karena mampu menggambarkan hubungan linear secara langsung serta mengestimasi besarnya pengaruh yang terjadi. Selain itu, data penelitian memenuhi asumsi dasar regresi, analisisnya dapat diinterpretasikan melalui persamaan linear. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,454 serta nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,206 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang kuat dan memberikan kontribusi sebesar 20,6% terhadap variasi yang terjadi pada perilaku kecemasan bertanding, atau salah satu faktor kecemasan bertanding pada atlet adalah rendahnya *self-efficacy*,

HASIL

1. Deskripsi Responden

Penelitian ini melibatkan 253 responden dengan subjek penelitian mayoritas adalah laki-laki dengan persentase 53,4%, dan sebagian subjek adalah perempuan dengan persentase 46,6%. Dari kelas tanding Junior dengan jumlah 158 atlet, subjek sisanya adalah kelas tanding Cadet dengan jumlah 95 atlet. Dan pada tahun kelahiran 2008 dengan jumlah 87 atlet. Sisanya berasal dari tahun kelahiran 2009 sebanyak 50 atlet, tahun kelahiran 2010 sebanyak 32 atlet, tahun kelahiran 2011 sebanyak 35 atlet, tahun kelahiran 2012 sebanyak 26 atlet, tahun kelahiran 2013 sebanyak 23 atlet.

Tabel 1. Deskripsi Responden

Variabel	Kategori	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	53,4%
	Perempuan	46,6%
Kelas Tanding	Cadet	37,5%
	Junior	62,5%

Tahun Lahir	2008	34,4%
	2009	19,8%
	2010	12,6%
	2011	13,8%
	2012	10,3%
	2013	9,1%

2. Statistik Deskriptif Variabel

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa variabel *self-efficacy* memiliki nilai minimal sebesar 14 dan nilai maksimal sebesar 56, dengan nilai mean sebesar 35 dan nilai standar deviasi sebesar 7. Variabel kecemasan bertanding memiliki nilai minimal sebesar 15 dan nilai maksimal sebesar 60, dengan nilai mean 37,5, dan nilai standar deviasi sebesar 7,5.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Deskripsi

Variabel	Deskriptif Data Penelitian			
	Skor		Mean	SD
	Min	Max		
<i>Self-efficacy</i>	14	56	35	7
Kecemasan Bertanding	15	60	37,5	7,5

3. Kategorisasi Variabel

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar atlet Taekwondo Kalimantan Timur memiliki memiliki tingkat *self-efficacy* dalam kategori sedang memiliki tingkat kecemasan bertanding dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi *Self-efficacy* dan Kecemasan Bertanding

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Self-efficacy</i>	54 (21,3%)	199 (78,7%)	0 (0%)
Kecemasan Bertanding	41 (16,2%)	84 (33,2%)	128 (50,6%)

4. Uji Linearitas

Berdasarkan pada tabel 4 hasil uji linieritas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel *self-efficacy* dan kecemasan bertanding. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,454 menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang, sedangkan nilai R Square sebesar 0,206 mengindikasikan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 20,6% terhadap variasi kecemasan bertanding. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Hubungan	Signifikansi	R	R Square	Keterangan
<i>Self-efficacy</i> → Kecemasan Bertanding	0,00	0,454	0,206	Linear

Interpretasi: Nilai signifikansi $> 0,05$ menunjukkan hubungan antar variabel bersifat linear, sehingga analisis regresi linear sederhana dapat digunakan.

5. Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 5 menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan bertanding ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima, yang mengindikasikan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,454 serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,206 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang kuat dan memberikan kontribusi sebesar 20,6% terhadap variasi yang terjadi pada perilaku kecemasan bertanding, atau salah satu faktor kecemasan bertanding pada atlet adalah rendahnya *self-efficacy*. Pada nilai *coefficients* konstanta menunjukkan angka -0.979, ini membuktikan bahwa kehadiran variabel *self-efficacy* pada atlet akan menurunkan tingkat kecemasan bertanding atlet sebesar -0.979.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana *Self-efficacy* Terhadap Kecemasan Bertanding

Variabel	Coefficients		Model Summary		Keterangan
	Konstanta	Sig.	R	Rsquare	
<i>Self-efficacy</i> → Kecemasan Bertanding	-0,979	0,000	0,454	0,206	Negatif Signifikan

Interpretasi Hasil :

1. Koefisien regresi negatif (-0,979) menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* berpotensi menurunkan tingkat kecemasan bertanding atlet secara signifikan ($p < 0,05$).
2. Koefisien korelasi ($R = 0,454$) menunjukkan hubungan sedang antara *self-efficacy* dan kecemasan bertanding.
3. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,206$) menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 20,6% terhadap variasi kecemasan bertanding, sehingga faktor lain juga memengaruhi kecemasan.
4. Uji linearitas menegaskan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan bertanding bersifat linear, sesuai asumsi regresi linear sederhana.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kalimantan Timur. Nilai koefisien regresi yang negatif (-0,979) mengindikasikan bahwa peningkatan *self-efficacy* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan bertanding. Sementara itu, koefisien determinasi ($R^2 = 0,206$) menunjukkan bahwa *self-efficacy* menyumbang sebesar 20,6% terhadap variasi kecemasan bertanding, sedangkan 79,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan pelatih, kondisi fisik,

pengalaman bertanding, dan dukungan sosial. Dengan demikian, meskipun *self-efficacy* berperan penting, pengaruhnya tergolong moderat dan belum mampu sepenuhnya menjelaskan variasi kecemasan bertanding pada atlet.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Swastiratu & Izzaty (2022) serta Darisman et al. (2020) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* atau *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet. Secara global, penelitian Bandura (1997) dan Feltz et al. (2008) juga mengungkapkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi dalam menurunkan kecemasan performa pada atlet. Namun demikian, penelitian internasional tersebut menekankan bahwa faktor konteks, seperti pengalaman bertanding dan lingkungan latihan, dapat memengaruhi kuat atau lemahnya hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penggunaan teknik *non-probability sampling* yang hanya melibatkan atlet peserta EB International Taekwondo Championship 2025 di Kalimantan Timur, sehingga membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Selain itu, penggunaan angket daring (*Google Form*) berpotensi menimbulkan bias, seperti ketidakakuratan jawaban atau perbedaan pemahaman responden terhadap pertanyaan. Oleh karena itu, meskipun ditemukan hubungan negatif yang signifikan, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati.

Berdasarkan temuan tersebut, peningkatan *self-efficacy* pada atlet dapat dilakukan melalui berbagai intervensi psikologis, seperti pelatihan mental, teknik visualisasi, dan simulasi pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak hanya berperan sebagai prediktor kecemasan bertanding, tetapi juga sebagai faktor yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan performa atlet. Perbandingan dengan penelitian terdahulu juga memperlihatkan konsistensi arah hubungan, meskipun besarnya kontribusi dapat berbeda tergantung pada jenis olahraga, tingkat atlet, dan metode yang digunakan.

Dalam konteks praktis, temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pembinaan atlet. Pelatih tidak hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga perlu mengintegrasikan pelatihan psikologis secara sistematis. Program pengembangan *self-efficacy* dapat dilakukan melalui pemberian pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), modeling atau observasi terhadap atlet lain yang berhasil, pemberian umpan balik positif (*verbal persuasion*), serta pengelolaan kondisi fisiologis dan emosional atlet.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor penting dalam menurunkan kecemasan bertanding, meskipun pengaruhnya bersifat moderat sehingga perlu dipertimbangkan bersama faktor lain dalam perencanaan program pelatihan atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dan pembahasan yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh antara *self-efficacy* terhadap kecemasan atlet Taekwondo Kalimantan Timur. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat menimbulkan perilaku kecemasan bertanding, kesimpulan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu kesimpulan empiris dan asumsi secara teoretis.

a. Kesimpulan Empiris:

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kalimantan Timur. Hal ini tercermin dari nilai koefisien regresi yang negatif (-0,979) serta tingkat signifikansi ($p < 0,05$), dengan kontribusi *self-efficacy* sebesar 20,6% terhadap variasi kecemasan bertanding. Dengan demikian, peningkatan *self-efficacy* pada atlet cenderung diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan bertanding.

b. Asumsi Teoretis:

Walaupun *self-efficacy* terbukti berpengaruh terhadap kecemasan bertanding, terdapat faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi, seperti tekanan pelatih, kondisi fisik, dukungan sosial, dan pengalaman bertanding. Hal ini mengindikasikan bahwa upaya peningkatan performa atlet tidak hanya berfokus pada pengembangan *self-efficacy*, tetapi juga perlu mempertimbangkan berbagai faktor pendukung lainnya secara menyeluruh.

Implikasi

1. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo. Temuan ini memperkuat teori yang menyatakan bahwa kepercayaan diri atlet dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka saat menghadapi tekanan kompetisi. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan studi psikologi olahraga di Indonesia, khususnya terkait hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan performa.

2. Implikasi Praktis

- Bagi Pelatih: Pelatih dapat menerapkan strategi untuk meningkatkan *self-efficacy* atlet, misalnya melalui pelatihan mental, simulasi pertandingan, dan umpan balik positif secara konsisten, guna menurunkan kecemasan bertanding.
- Bagi Atlet: Atlet disarankan untuk mengembangkan *self-efficacy* melalui latihan mental, visualisasi, dan pengelolaan stres agar dapat tampil dengan lebih percaya diri dan mengurangi kecemasan.
- Bagi Psikolog Olahraga: Psikolog olahraga dapat merancang program intervensi psikologis yang menargetkan peningkatan *self-efficacy*, seperti teknik coping, mindfulness, dan konseling performa, untuk menurunkan kecemasan atlet secara efektif.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan:

- Subjek penelitian terbatas pada atlet peserta EB International Taekwondo Championship 2025 di Kalimantan Timur, sehingga generalisasi ke atlet dari wilayah lain atau cabang olahraga lain menjadi faktor yang sangat perlu di perhatikan.
- Pengumpulan data menggunakan angket daring, yang memungkinkan adanya bias jawaban atau interpretasi pertanyaan yang berbeda.

- Penelitian ini bersifat kuantitatif, sehingga kurang mendalami aspek sosial dan psikologis secara mendalam.

Saran untuk Penelitian Selanjutnya:

- Menjangkau sampel atlet dari berbagai daerah untuk meningkatkan representativitas data.
- Mengkombinasikan metode kualitatif untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi kecemasan bertanding.

Referensi

- Adji, M., & Jannah, M. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap performa atlet dalam kompetisi. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 6(2), 123–134.
- Alfajuris, R., & Pramono, A. (2025). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan kompetitif pada atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 45–56.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Darisman, D., Hidayat, Y., & Rahman, A. (2020). Mental toughness dan kecemasan kompetitif pada atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 101–110.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *International Journal of Sport Psychology*, 32(2), 141–165.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). Self-efficacy in sport. *Human Kinetics*.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45–57. <https://doi.org/10.1080/17509840701827445>
- Lengmani, L., & Galeko, M. (2025). Kecemasan bertanding dalam olahraga kompetitif. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(1), 55–67.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Negoro, N., & Sungkowo, B. (2023). Peran olahraga dalam pembentukan karakter dan prestasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 89–98.
- Nurudin, N., & Amawidyati, S. (2024). Self-efficacy dan kecemasan pada atlet: Studi korelasional. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 33–44.
- Swastiratu, S., & Izzaty, R. E. (2022). Faktor psikologis dan performa atlet dalam kompetisi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 11(3), 210–221.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>