

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

saipulloh ibrahim¹, Muh. Yasa², Agus Kurniadi³, La Ode Ahmad Yusran⁴

¹Universitas Negeri Jakarta

²Universitas Sulawesi Tenggara

³Universitas Muhammadiyah Sorong

⁴Universitas Sulawesi Tenggara

Alamat e-mail: aguskurniadi@um-sorong.ac.id

laodeahmadyusran025@gmail.com, muhammadyasa55@gmail.com,

saipulloh.ibrahim@unj.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety in facing competition among karate athletes at the State University of Jakarta. Anxiety in facing competition is a common psychological problem that can reduce athletes' performance, while self-confidence is believed to be one of the internal factors that influence it. This research used a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 30 karate athletes selected through total sampling. Data were collected using a self-confidence scale and a competition anxiety scale, then analyzed using the Pearson Product Moment correlation after fulfilling the normality and linearity prerequisite tests. The results showed a correlation coefficient of -0.818 with a significance value of 0.000 (< 0.05), which means there is a significant negative relationship between self-confidence and competition anxiety. The coefficient of determination of 66.9% indicates that self-confidence contributes substantially to competition anxiety. Thus, the higher the athlete's self-confidence, the lower the anxiety in facing competition, and vice versa.

Keywords: self-confidence, competition anxiety, karate athletes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate Universitas Negeri Jakarta. Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan permasalahan psikologis yang umum terjadi dan dapat menurunkan penampilan atlet, sedangkan kepercayaan diri diyakini sebagai salah satu faktor internal yang memengaruhinya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel berjumlah 30 atlet karate yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala kepercayaan diri dan skala kecemasan menghadapi pertandingan, kemudian dianalisis dengan korelasi Product Moment Pearson setelah memenuhi uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,818 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Koefisien determinasi sebesar 66,9% menunjukkan kepercayaan diri memberikan kontribusi yang besar terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Dengan demikian, semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan, demikian pula sebaliknya.

Kata Kunci: kepercayaan diri, kecemasan menghadapi pertandingan, atlet karate

A. Pendahuluan

Olahraga prestasi menuntut atlet untuk menampilkan kemampuan terbaiknya pada saat pertandingan[1]. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, taktik, dan kondisi fisik, tetapi juga oleh aspek psikologis atlet. Karate sebagai cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan, baik pada nomor kata maupun kumite, menuntut

konsentrasi tinggi, ketenangan, serta pengendalian emosi yang baik. Tekanan pertandingan kerap memunculkan respons psikologis berupa kecemasan yang dapat memengaruhi penampilan atlet di arena.[2]

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir,

dan gugup ketika seorang atlet akan atau sedang menghadapi situasi pertandingan. Kecemasan dalam taraf tertentu dapat membantu atlet menjadi lebih siaga, namun kecemasan yang berlebihan justru menurunkan kemampuan atlet dalam mengambil keputusan, mengganggu konsentrasi, dan memperburuk koordinasi gerak[3]. Gejala kecemasan tampak baik secara fisik, seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan otot menegang, maupun secara kognitif berupa pikiran negatif dan keraguan terhadap kemampuan diri.[4]

Salah satu faktor internal yang diduga berkaitan erat dengan kecemasan adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih tenang, optimis, dan mampu mengelola tekanan, sehingga tingkat kecemasannya relatif rendah. Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri rendah lebih rentan mengalami kecemasan yang tinggi ketika menghadapi pertandingan.[5]

Berdasarkan pengamatan awal pada atlet karate Universitas Negeri Jakarta, ditemukan adanya sebagian atlet yang menunjukkan gejala kecemasan menjelang pertandingan, seperti tampak gugup, ragu-ragu, dan kurang percaya pada kemampuannya sendiri[6]. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Namun, sejauh mana keterkaitan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet tersebut belum diketahui secara empiris.[7]

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate Universitas Negeri Jakarta[8]. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan tersebut serta seberapa besar kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pelatih dan atlet dalam menyusun program pembinaan mental guna menunjang pencapaian prestasi.[9]

B. Metode Penelitian

naskah yang dipublikasikan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu kepercayaan diri sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan menghadapi pertandingan sebagai variabel terikat (Y)[10].

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang berjumlah 30 atlet dijadikan sampel penelitian.

Instrumen pengumpulan data berupa skala kepercayaan diri dan skala kecemasan menghadapi pertandingan yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel dengan model skala Likert. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Butir yang dinyatakan valid digunakan untuk menjaring data penelitian.[11]

Teknik analisis data dilakukan melalui analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan sebaran data,

dilanjutkan dengan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program pengolah statistik pada taraf signifikansi 5%. Besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat ditentukan melalui koefisien determinasi (r^2).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan **(Huruf 12 dan Ditebalkan)**

Secara singkat dan jelas uraikan hasil yang diperoleh dan dilengkapi dengan pembahasan yang mengupas tentang hasil yang telah didapatkan dengan teori pendukung yang digunakan.

Data penelitian diperoleh dari 30 atlet karate Universitas Negeri Jakarta melalui pengisian skala kepercayaan diri dan skala kecemasan menghadapi pertandingan. Gambaran umum data hasil penelitian disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Data Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Skor Min–Maks
Kepercayaan Diri (X)	30	108,53	15,94	77–133

Kecemasan (Y)	30	83,47	15,22	51– 106
------------------	----	-------	-------	------------

Tabel 1 menunjukkan rata-rata skor kepercayaan diri sebesar 108,53 dan rata-rata skor kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 83,47. Untuk memperjelas sebaran data, hasil pengkategorian kedua variabel disajikan pada Tabel 2

Tabel 2 Distribusi Kategori Kepercayaan Diri dan Kecemasan

Kategori	f (X)	% (X)	f (Y)	% (Y)
Tinggi	10	33,3	12	40,0
Sedang	9	30,0	8	26,7
Rendah	11	36,7	10	33,3
Jumlah	30	100	30	100

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Hasil uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	Sig.	Ket.
Kepercayaan Diri	0,126	0,684	Normal
Kecemasan	0,192	0,193	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada deviation from linearity lebih besar dari 0,05, yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Dengan demikian, uji prasyarat terpenuhi dan analisis korelasi Product Moment Pearson dapat dilakukan.[12]

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi Product Moment

Hubungan	r hitung	r tabel	Sig.	Ket.
X – Y	-0,818	0,361	0,000	Sig.

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh koefisien korelasi (r hitung) sebesar -0,818 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai r hitung (-0,818) lebih besar dari r tabel (0,361) pada taraf signifikansi 5% dengan N = 30, dan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri

dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

Tanda negatif pada koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, yaitu semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan, dan sebaliknya. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai 0,818 termasuk dalam kategori hubungan yang sangat kuat.[13]

Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,669 atau 66,9% menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 66,9% terhadap kecemasan menghadapi pertandingan, sedangkan sisanya sebesar 33,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pengalaman bertanding, dukungan sosial, motivasi, dan kondisi fisik atlet.

Hasil penelitian ini sejalan dengan kajian teoretis yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis penting dalam olahraga prestasi. Atlet yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya akan lebih mampu

mengelola tekanan pertandingan secara positif, sehingga gejala kecemasan dapat ditekan. Sebaliknya, atlet yang meragukan kemampuannya cenderung memunculkan pikiran negatif yang memicu meningkatnya kecemasan.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa pembinaan aspek mental, khususnya peningkatan kepercayaan diri, perlu menjadi bagian dari program latihan atlet karate. Pelatih dapat menerapkan latihan mental seperti penetapan tujuan, latihan relaksasi, visualisasi, dan penguatan positif untuk membangun kepercayaan diri atlet, sehingga kecemasan menghadapi pertandingan dapat dikendalikan dan penampilan atlet menjadi lebih optimal.[11]

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate Universitas Negeri Jakarta. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,818 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Arah

hubungan yang negatif bermakna bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet, semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi pertandingan, demikian pula sebaliknya.

Besarnya kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah 66,9%, sedangkan 33,1% sisanya dipengaruhi faktor lain. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih dan pembina memberikan perhatian terhadap pengembangan aspek psikologis atlet, khususnya kepercayaan diri, melalui program latihan mental yang terstruktur. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kecemasan atlet serta memperluas jumlah dan cakupan sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. P. Rachmawati, S. M. Karini, and A. N. Priyatama, "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS)," *J. Ilm. Psikol. Candrajiwa*, vol. 4, no. 4, pp. 245–258, 2016.
- [2] S. D. Gunarsa, *Psikologi olahraga prestasi*. BPK Gunung Mulia, 2008.
- [3] R. H. Cox, *Sport psychology: Concepts and applications*, 7th ed. McGraw-Hill, 2012.
- [4] G. Jones, S. Hanton, and A. Swain, "Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 17, no. 5, pp. 657–663, 1994, doi: 10.1016/0191-8869(94)90138-4.
- [5] N. Amir, "Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga," *J. Penelit. dan Eval. Pendidik.*, vol. 16, no. 1, pp. 325–347, 2012, doi: 10.21831/pep.v16i1.1120.
- [6] S. Hanton, S. D. Mellalieu, and R. Hall, "Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation," *Psychol. Sport Exerc.*, vol. 5, no. 4, pp. 477–495, 2004, doi: 10.1016/S1469-0292(03)00040-2.
- [7] F. Z. Ainurrozaq and Partini, "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet beladiri karate di Kota Pati," 2023.
- [8] M. Lochbaum, M. Sherburn, C. Sisneros, S. Cooper, A. M. Lane, and P. C. Terry, "Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: A systematic review with meta-analysis," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 11, p. 6381, 2022, doi: 10.3390/ijerph19116381.

- [9] A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman, 1997.
- [10] R. S. Weinberg and D. Gould, *Foundations of sport and exercise psychology*, 6th ed. Human Kinetics, 2015.
- [11] S. A. W. Putri and A. Handayani, "Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di Kota Demak," *Proyeksi*, vol. 15, no. 1, pp. 88–97, 2020, doi: 10.30659/jp.15.1.88-97.
- [12] Komarudin, *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*, 3rd ed. Remaja Rosdakarya, 2015.
- [13] S. D. Mellalieu, R. Neil, and S. Hanton, "Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation," *Res. Q. Exerc. Sport*, vol. 77, no. 2, pp. 263–270, 2006, doi: 10.1080/02701367.2006.10599359.