

HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KYORUGI TAEKWONDO

Yesi Rizkyana¹, Dewita Karema Sarajar²

Universitas Kristen Satya Wacana^{1,2}

e-mail: yesirizky24@gmail.com

ABSTRAK

Atlet taekwondo, khususnya pada kategori *kyorugi*, dituntut memiliki kesiapan fisik, teknik, dan mental untuk menghadapi tekanan kompetitif. Namun, beban psikologis menjelang pertandingan kerap memicu kecemasan yang berdampak pada penurunan performa. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kondisi tersebut adalah efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet kyorugi taekwondo di Kota Salatiga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik *simple random sampling* yang melibatkan 150 atlet dari enam dojang, yaitu GPD, Falcon, Joko Tingkir, JTC, Tsu-Do, dan Heroes Salatiga. Instrumen yang digunakan meliputi skala efikasi diri dan skala kecemasan menghadapi pertandingan. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan ($r = -0.303$; $p < 0.01$), dengan efikasi diri berada pada kategori sedang pada mayoritas atlet. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri atlet, maka semakin rendah kecemasan yang muncul menjelang pertandingan. Implikasi hasil penelitian menegaskan pentingnya program penguatan mental untuk meningkatkan efikasi diri sebagai strategi dalam menekan kecemasan dan mengoptimalkan performa tanding.

Kata Kunci: *efikasi diri, kecemasan menghadapi pertandingan, atlet kyorugi taekwondo, Salatiga.*

ABSTRACT

Taekwondo athletes, particularly those competing in the *kyorugi* category, are required to maintain optimal physical, technical, and psychological readiness when facing competitive pressure. However, the demands of competition often trigger anxiety that can hinder performance. One psychological factor believed to influence this condition is self-efficacy. This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and competition anxiety among *kyorugi* taekwondo athletes in Salatiga. Using a quantitative correlational design and a simple random sampling technique, the study involved 150 athletes from six training centers: GPD, Falcon, Joko Tingkir, JTC, Tsu-Do, and Heroes Salatiga. The instruments used were a self-efficacy scale and a competition anxiety scale. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation. The results indicate a significant negative relationship between self-efficacy and competition anxiety ($r = -0.303$; $p < 0.01$), with most athletes showing a moderate level of self-efficacy. These findings suggest that the higher the athletes' self-efficacy, the lower the anxiety experienced prior to competition. The study highlights the importance of implementing psychological training programs aimed at strengthening self-efficacy in order to reduce anxiety and optimize athletic performance.

Keywords: *self-efficacy, competition anxiety, kyorugi taekwondo, Salatiga*

PENDAHULUAN

Dalam dinamika cabang olahraga kompetitif yang penuh tekanan, kesiapan psikologis telah diakui secara luas sebagai aspek fundamental yang memegang peranan krusial terhadap

performa puncak seorang atlet, melengkapi kebutuhan akan keterampilan fisik yang prima dan penguasaan teknik yang mumpuni. Khususnya pada cabang olahraga bela diri Taekwondo nomor *kyorugi*, atlet dihadapkan pada situasi pertandingan yang sangat intens dan dinamis, di mana mereka harus menghadapi serangan fisik secara langsung serta dituntut untuk membuat keputusan taktis dalam hitungan detik. Kondisi pertarungan yang serba cepat ini secara mutlak menuntut kemampuan regulasi emosi yang stabil dan ketenangan berpikir yang tinggi agar strategi dapat berjalan lancar. Namun, tekanan kompetitif yang muncul menjelang pertandingan sering kali memicu respons psikologis negatif berupa kecemasan berlebih yang berdampak signifikan pada penurunan performa di atas matras. Rice et al. (2019) dalam studinya menyebutkan bahwa *competitive anxiety* merupakan salah satu isu psikologis yang paling banyak dialami oleh atlet dan terbukti secara empiris dapat mengganggu fokus, meruntuhkan kepercayaan diri, dan mengurangi ketepatan gerak saat bertanding. Fenomena penurunan performa akibat faktor mental ini juga ditunjukkan oleh riset Hindiari dan Wismanadi (2022), yang menemukan bahwa tingginya tingkat kecemasan sebelum bertanding berkontribusi nyata pada meningkatnya frekuensi kesalahan teknis yang dilakukan atlet dalam olahraga bela diri.

Secara ideal, seorang atlet *kyorugi* profesional diharapkan mampu menjaga ketenangan batin dan menampilkan performa yang stabil meskipun berada di bawah tekanan kompetitif yang berat. Atlet seharusnya memiliki mekanisme pertahanan mental yang memadai untuk menetralkan gangguan internal maupun eksternal. Namun, realitas empiris di lapangan menunjukkan kesenjangan yang nyata, di mana tidak semua atlet memiliki kemampuan yang sama baiknya dalam mengelola gejala kecemasan tersebut. Banyak atlet yang justru mengalami penurunan performa drastis ketika dihadapkan pada tuntutan tinggi untuk menang, beban ekspektasi dari pelatih, maupun tekanan atmosfer dari lingkungan pertandingan yang riuh. Ketidakmampuan mengelola tekanan ini sering kali berujung pada kekalahan yang sebenarnya bisa dihindari jika aspek mental tertangani dengan baik. Dalam upaya menjembatani kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas tersebut, salah satu faktor psikologis internal yang diyakini memiliki peran sentral dalam membantu atlet menghadapi situasi penuh tekanan adalah *self-efficacy*. Konsep ini menjelaskan *self-efficacy* sebagai keyakinan mendalam seorang individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengendalikan situasi tertentu. Meijen et al. (2020) menegaskan bahwa dalam konteks olahraga, atlet dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat terhadap kapabilitasnya, sehingga hal ini turut memengaruhi ketahanan mental mereka dan cara mereka menyikapi tekanan kompetisi sebagai tantangan, bukan ancaman.

Dukungan literatur mengenai pentingnya keyakinan diri ini semakin kuat dengan adanya sejumlah penelitian dalam satu dekade terakhir yang secara konsisten menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan erat dengan tingkat kecemasan dalam konteks olahraga. Berbagai studi melaporkan adanya korelasi negatif, di mana semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki seorang atlet, maka akan semakin rendah tingkat *competitive anxiety* yang dialaminya saat menghadapi pertandingan. Rasyid dan Rambey (2024) dalam penelitian mereka juga menemukan bukti bahwa keyakinan diri atlet berpengaruh signifikan terhadap kemampuan kontrol emosi sebelum bertanding, yang merupakan elemen vital dalam olahraga tempur. Temuan serupa juga disampaikan oleh Wibowo et al. (2024) yang menegaskan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor protektif yang efektif terhadap berbagai gangguan psikologis pada atlet. Keyakinan diri yang kuat bertindak sebagai perisai mental yang memungkinkan atlet untuk tetap tenang dan fokus pada strategi pertandingan meskipun berada dalam situasi yang sangat menekan. Hal ini mengindikasikan bahwa penguatan aspek keyakinan diri harus menjadi

bagian integral dari program latihan atlet untuk meminimalisir dampak negatif dari kecemasan bertanding.

Meskipun hubungan antara keyakinan diri dan kecemasan telah banyak dikaji, terdapat celah penelitian yang perlu diperhatikan lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif. Kajian-kajian terdahulu masih lebih banyak dilakukan pada cabang olahraga nonkontak atau pada nomor seni seperti *poomsae* dalam Taekwondo, yang memiliki karakteristik tekanan psikologis berbeda dengan nomor tarung. Oleh karena itu, masih sangat diperlukan pemahaman yang lebih spesifik dan mendalam pada konteks *kyorugi*, di mana ancaman fisik dan kontak langsung menjadi sumber stresor utama yang mungkin memengaruhi dinamika *self-efficacy* dan kecemasan dengan cara yang berbeda. Nomor *kyorugi* menuntut keberanian dan keyakinan akan keselamatan fisik selain kemenangan, yang mungkin tidak ditemukan pada nomor seni. Selain itu, penelitian pada konteks lokal, khususnya yang menyoroti atlet Taekwondo *kyorugi* di wilayah Salatiga, masih sangat terbatas. Padahal, setiap wilayah geografis memiliki karakter pembinaan, pola latihan, budaya organisasi, dan dinamika kompetisi yang unik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis atlet secara berbeda dibandingkan dengan atlet di wilayah lain.

Kesenjangan literatur mengenai konteks spesifik olahraga kontak dan lokasi geografis ini menjadi dasar urgensi dilakukannya penelitian lebih lanjut. Memahami dinamika psikologis atlet di tingkat lokal sangat penting karena faktor lingkungan latihan dan dukungan sosial di daerah tertentu dapat membentuk tingkat *self-efficacy* yang khas. Atlet di Salatiga mungkin menghadapi tantangan unik terkait fasilitas, frekuensi kompetisi, atau gaya kepelatihan yang berbeda dengan kota besar lainnya, yang semuanya berkontribusi pada bagaimana mereka membangun keyakinan diri dan merespons kecemasan. Tanpa data empiris yang spesifik, intervensi psikologis yang dirancang mungkin tidak tepat sasaran atau kurang efektif. Oleh karena itu, eksplorasi mendalam mengenai variabel-variabel ini pada populasi atlet *kyorugi* di Salatiga tidak hanya akan mengisi kekosongan akademis, tetapi juga memberikan wawasan praktis yang sangat dibutuhkan oleh pelatih dan pembina olahraga setempat untuk meningkatkan kualitas mental atlet binaan mereka.

Melihat kebutuhan mendesak tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan utama untuk menganalisis secara komprehensif hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Taekwondo *kyorugi* di Kota Salatiga. Penelitian ini menawarkan nilai kebaruan dengan memfokuskan kajian pada interaksi psikologis dalam olahraga bela diri kontak penuh di tingkat regional yang sering kali luput dari perhatian riset nasional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman empiris yang valid dalam konteks cabang bela diri yang menuntut kesiapan mental tingkat tinggi. Lebih jauh lagi, temuan dari studi ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan ilmiah bagi pelatih dan praktisi psikologi olahraga dalam merancang strategi pelatihan psikologis yang terstruktur. Strategi ini nantinya ditujukan untuk membantu atlet mengelola kecemasan secara efektif menjelang pertandingan, memperkuat keyakinan diri mereka, dan pada akhirnya memaksimalkan performa tanding untuk meraih prestasi terbaik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menginvestigasi secara sistematis hubungan antara tingkat efikasi diri dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet *kyorugi* taekwondo. Lokasi penelitian ditetapkan di Kota Salatiga, dengan waktu pelaksanaan pada periode Agustus hingga September 2025. Populasi dalam studi ini mencakup atlet aktif dari enam dojang terkemuka, yaitu GPD, Falcon, Joko Tingkir, JTC, Tsu-Do, dan Heroes Salatiga. Penentuan subjek penelitian dilakukan melalui

teknik *simple random sampling*, yang menghasilkan total partisipan sebanyak 150 atlet. Kriteria inklusi yang diterapkan cukup ketat, di mana responden harus merupakan atlet *kyorugi* aktif dan memiliki pengalaman berkompetisi minimal di tingkat kota atau kabupaten. Pemilihan kriteria ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari individu yang benar-benar telah merasakan tekanan psikologis dalam situasi pertandingan nyata, sehingga relevansi antara variabel yang diteliti dapat terukur secara akurat dan representatif.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan instrumen kuesioner yang didistribusikan melalui *Google Form* untuk efisiensi dan jangkauan yang lebih luas. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis baku yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Untuk mengukur variabel efikasi diri, digunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang memuat 12 item pernyataan yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu inisiatif (*initiative*), usaha (*effort*), dan ketekunan (*persistence*). Sementara itu, tingkat kecemasan diukur menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R) yang terdiri dari 17 item untuk menilai tiga aspek kecemasan, yakni kecemasan somatik (*somatic anxiety*), kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*), dan kepercayaan diri (*self-confidence*). Kedua skala tersebut disusun menggunakan model skala *Likert* dengan empat opsi jawaban, yang menuntut responden untuk memilih respons yang paling sesuai dengan kondisi psikologis mereka saat menghadapi situasi kompetitif.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson Product-Moment* dengan bantuan perangkat lunak statistik *SPSS version 26*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis utama, data mentah terlebih dahulu melalui serangkaian uji prasyarat analisis untuk memastikan kelayakan data. Uji prasyarat tersebut meliputi uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat distribusi data dan uji linearitas menggunakan *ANOVA* untuk memastikan hubungan antarvariabel bersifat linear. Seluruh prosedur penelitian dijalankan dengan mematuhi prinsip etika penelitian yang ketat, termasuk mendapatkan persetujuan etis (*ethical clearance*) dari komite terkait. Hal ini dilakukan untuk menjamin integritas ilmiah serta perlindungan terhadap hak-hak partisipan. Hasil analisis statistik ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang kuat mengenai korelasi negatif antara keyakinan diri dan tingkat kecemasan, yang menjadi landasan bagi rekomendasi program intervensi psikologis bagi atlet di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

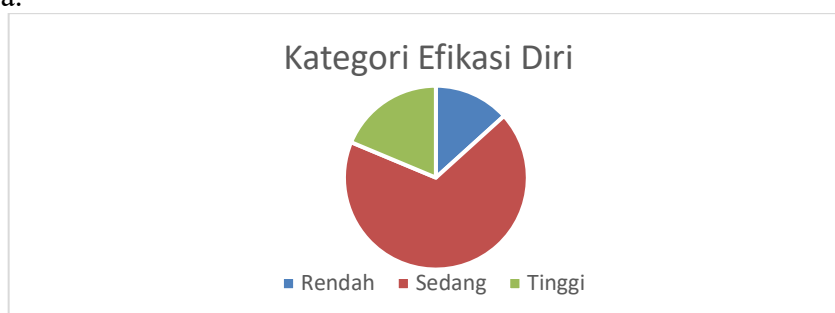
Analisis statistik menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet *kyorugi taekwondo* di Salatiga ($r = -0,303$; $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi pertandingan, dan sebaliknya. Selain itu, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 31,8% terhadap tingkat kecemasan, sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan kecemasan bertanding, meskipun masih terdapat faktor lain di luar penelitian ini yang turut memengaruhi kecemasan atlet.

Tabel 1. Distribusi Kategori dan Hasil Uji Korelasi antara Efikasi diri dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Variabel	Kategori Dominan	Presentase	Statistik Analisis	Nilai
Efikasi Diri	Sedang	68,0%	Koefisien Korelasi (r)	-0,303

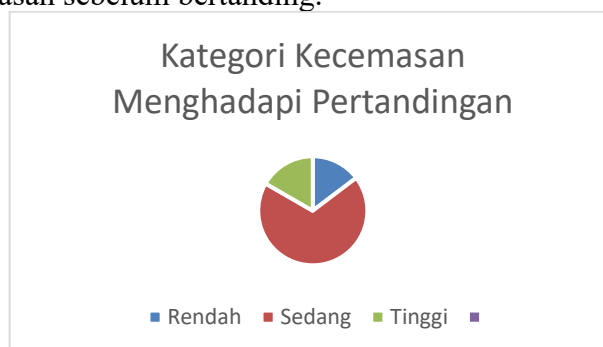
Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Sedang	68,7%	Nilai Signifikansi	0,000
-----------------------------------	--------	-------	--------------------	-------

Berdasarkan Tabel 1, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet kyorugi taekwondo di Salatiga. Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, yaitu 68,0% pada efikasi diri dan 61,3% pada kecemasan menghadapi pertandingan. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif yang signifikan secara statistik ($p = 0,000$), dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,303$ yang mengindikasikan hubungan negatif dengan kekuatan lemah hingga sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami sebelum bertanding, dan sebaliknya.



Gambar 1. Kategori Efikasi Diri

Berdasarkan Gambar 1, dapat diinterpretasikan bahwa kategori tingkat efikasi diri pada atlet kyorugi di Salatiga didominasi oleh kategori “sedang”. Diagram lingkaran tersebut menunjukkan bahwa kategori paling dominan adalah efikasi diri pada tingkat sedang, yang direpresentasikan oleh warna merah dan mencakup sebagian besar dari keseluruhan diagram. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet *kyorugi* taekwondo di Kota Salatiga memiliki keyakinan diri yang cukup baik dalam menghadapi pertandingan, meskipun belum sepenuhnya optimal. Kategori terbesar kedua adalah efikasi diri tingkat “tinggi” yang ditandai dengan warna hijau dan menempati proporsi lebih kecil dibandingkan kategori sedang, namun tetap menunjukkan adanya kelompok atlet yang telah memiliki keyakinan diri yang kuat, stabil, dan matang dalam menghadapi tekanan kompetisi. Sementara itu, kategori “rendah” yang diwakili oleh warna biru hanya menempati sebagian kecil dari diagram, yang berarti hanya sedikit atlet yang masih mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, sehingga berpotensi lebih rentan terhadap kecemasan sebelum bertanding.



Gambar 2. Kategori Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan visualisasi data pada Gambar 2, terlihat bahwa sebagian besar atlet kyorugi taekwondo di Kota Salatiga berada pada kategori kecemasan sedang, yang ditunjukkan oleh dominasi warna merah pada diagram. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet masih

mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada tingkat yang cukup terasa, meskipun belum berada pada level yang mengganggu secara ekstrem. Sebagian atlet berada pada kategori kecemasan rendah yang ditandai dengan warna biru, mengindikasikan adanya atlet yang mampu mengelola tekanan pertandingan dengan lebih baik sehingga gejala kecemasannya relatif minimal. Sementara itu, kategori kecemasan tinggi yang direpresentasikan oleh warna hijau hanya mencakup porsi kecil dalam diagram, menunjukkan bahwa hanya sedikit atlet yang mengalami kecemasan intens menjelang pertandingan. Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan atlet cenderung berada pada level menengah, sehingga masih diperlukan strategi pendampingan psikologis, pelatihan regulasi emosi, serta penguatan mental untuk membantu atlet mengelola kecemasan agar tidak mengganggu performa saat bertanding.

Pembahasan

Analisis statistik inferensial yang dilakukan melalui uji korelasi *Pearson Product-Moment* pada penelitian ini menghasilkan temuan empiris yang memperlihatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-efficacy* atau efikasi diri dengan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet *kyorugi* taekwondo di Salatiga. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,303 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang secara statistik mengindikasikan bahwa semakin tinggi keyakinan seorang atlet terhadap kemampuan dirinya, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakannya saat akan bertanding. Sebaliknya, penurunan pada tingkat efikasi diri cenderung diikuti oleh peningkatan intensitas kecemasan. Meskipun kekuatan hubungan ini berada pada kategori lemah ke sedang, hasil analisis determinasi menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan kontribusi efektif sebesar 31,8% terhadap penurunan kecemasan atlet. Angka ini menegaskan bahwa meskipun terdapat faktor eksternal atau internal lain yang memengaruhi kondisi psikologis atlet di luar cakupan penelitian ini, peran keyakinan diri tetap menjadi komponen vital yang tidak dapat diabaikan dalam manajemen mental bertanding, karena berfungsi sebagai fondasi psikologis yang meredam respon stres berlebih (Galily et al., 2024; Noordiansyah & Jannah, 2025).

Tinjauan deskriptif terhadap variabel independen menunjukkan bahwa profil psikologis atlet *kyorugi* di Salatiga mayoritas berada pada kategori efikasi diri sedang, dengan persentase dominan sebesar 68,0%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet sebenarnya telah memiliki dasar keyakinan akan kemampuan teknis dan fisik mereka, namun keyakinan tersebut belum sepenuhnya kokoh atau stabil ketika dihadapkan pada tekanan kompetisi yang nyata. Atlet dalam kategori ini mungkin merasa percaya diri pada situasi latihan rutin, namun keyakinan tersebut dapat goyah ketika menghadapi lawan yang tidak dikenal atau situasi pertandingan yang tidak terduga. Hanya sebagian kecil atlet yang berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan kematangan mental optimal, sementara sebagian kecil lainnya berada di level rendah. Dominasi kategori sedang ini menjadi sinyal bagi pelatih bahwa potensi mental atlet masih sangat terbuka untuk ditingkatkan. Dengan intervensi psikologis yang tepat, atlet yang berada di level sedang dapat didorong menuju level efikasi diri tinggi, yang pada akhirnya akan menjadi aset berharga dalam menjaga konsistensi performa di atas arena pertandingan (Melati et al., 2025; Setianingsih & Suharto, 2024).

Sejalan dengan kondisi efikasi diri, distribusi data pada variabel dependen memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet juga terpusat pada kategori sedang, dengan proporsi mencapai 61,3% hingga 68,7%. Tingkat kecemasan pada level ini wajar terjadi dalam konteks olahraga kompetitif seperti taekwondo, di mana unsur *fight or flight response* aktif menjelang pertarungan. Kecemasan pada kadar tertentu dapat berfungsi sebagai *arousal* atau pemicu kewaspadaan yang positif. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan kategori sedang ini berpotensi meningkat menjadi kecemasan berat

yang melumpuhkan atau *choking* saat pertandingan berlangsung. Gejala yang mungkin muncul meliputi ketegangan otot yang berlebihan, gangguan fokus, hingga detak jantung yang tidak terkendali. Fakta bahwa hanya sedikit atlet yang berada pada kategori kecemasan rendah menunjukkan bahwa manajemen stres masih menjadi pekerjaan rumah (PR) bersama. Hal ini menekankan perlunya strategi koping yang lebih sistematis agar atlet tidak hanya siap secara fisik, tetapi juga memiliki ketenangan batin dalam menghadapi atmosfer kompetisi yang penuh tekanan.

Dinamika hubungan antara keyakinan diri dan kecemasan ini sangat dipengaruhi oleh faktor pengalaman dan lingkungan kompetitif. Pada konteks atlet di Salatiga, intensitas partisipasi dalam kejuaraan menjadi variabel yang membentuk persepsi mereka terhadap ancaman pertandingan. Atlet yang memiliki jam terbang tinggi cenderung lebih mampu mengonversi rasa gugup menjadi energi positif karena mereka telah beradaptasi dengan situasi yang menekan. Hal ini mendukung temuan studi terdahulu yang menyatakan bahwa pengalaman kompetitif yang berulang secara efektif memperkuat struktur *self-efficacy* dan secara bertahap mengurangi respons kecemasan (Rice et al., 2019). Ketika seorang atlet sering terpapar situasi pertandingan dan berhasil mengatasi tantangan-tantangan kecil di dalamnya, memori kesuksesan tersebut tersimpan sebagai referensi kognitif. Referensi inilah yang kemudian diakses kembali saat mereka menghadapi situasi serupa, menciptakan rasa familiaritas yang menenangkan dan keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan situasi, sehingga kecemasan yang muncul tidak lagi dianggap sebagai hambatan yang menakutkan melainkan tantangan yang dapat diatasi (Aisyah et al., 2025; Cahyani & Triyono, 2025; Winarso et al., 2025).

Namun, perhatian khusus perlu diarahkan pada kelompok minoritas atlet, yakni sekitar 13,3%, yang teridentifikasi memiliki efikasi diri rendah. Kelompok ini merupakan populasi yang paling rentan mengalami gangguan performa akibat kecemasan yang tidak terkendali. Atlet dengan efikasi diri rendah sering kali terjebak dalam pola pikir negatif, seperti keraguan berlebihan dalam mengambil keputusan taktis, ketakutan irasional akan kegagalan, hingga hilangnya konsentrasi saat terdesak. Fenomena ini relevan dengan pendapat yang menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri rendah memiliki kesulitan fundamental dalam memercayai kapasitas dirinya sendiri, sehingga mereka mempersepsikan tantangan sebagai ancaman yang harus dihindari (Hapsari & Sakti, 2016). Ketidakmampuan mengelola persepsi ini membuat mereka lebih mudah mengalami stres psikologis yang bermanifestasi pada gejala fisik dan perilaku maladaptif. Oleh karena itu, pendekatan pembinaan bagi kelompok ini tidak bisa disamakan dengan atlet lainnya; mereka membutuhkan dukungan sosial yang lebih intensif dan strategi *goal-setting* bertahap untuk membangun kembali kepercayaan diri mereka dari dasar (Godoy-Izquierdo et al., 2021; Khoiroh et al., 2025; Suwandi et al., 2024).

Guna meningkatkan efikasi diri dan mengurangi kecemasan secara efektif, pelatih perlu menerapkan prinsip-prinsip psikologi yang bersumber dari empat aspek utama pembentuk keyakinan diri, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, dan *physiological state*. Penerapan konkret di lapangan dapat dilakukan melalui simulasi tanding yang menyerupai atmosfer kejuaraan, pemberian contoh dari model peran yang sukses, serta afirmasi positif yang membangun. Ketika atlet diberikan kesempatan untuk merasakan keberhasilan dalam simulasi latihan (*mastery experience*) dan melihat rekan sebayanya berhasil (*vicarious experience*), keyakinan mereka akan tumbuh secara organik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang membuktikan bahwa efikasi diri yang dibangun melalui metode yang komprehensif mampu secara signifikan menurunkan kecemasan kompetitif dan meningkatkan kesiapan mental atlet sebelum bertanding (Saniah et al., 2024). Penguatan pada aspek fisiologis, seperti teknik relaksasi untuk mengontrol detak jantung, juga penting agar atlet mampu

menafsirkan gejala fisik bukan sebagai tanda ketakutan, melainkan kesiapan tubuh untuk bertarung (Jannah et al., 2023; Jatra & Raibowo, 2021).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menyimpulkan bahwa *self-efficacy* memegang peran sentral dalam menentukan stabilitas emosi atlet *kyorugi* taekwondo di Kota Salatiga. Hubungan terbalik antara kedua variabel ini menegaskan bahwa membangun keyakinan diri adalah strategi preventif yang efektif untuk mencegah kecemasan berlebih. Atlet yang memiliki keyakinan kuat terbukti lebih tenang, fokus, dan tangguh secara mental. Konsistensi temuan ini dengan literatur yang ada semakin memperkuat argumen bahwa aspek psikologis memiliki bobot yang setara dengan aspek fisik dalam olahraga prestasi (Rasyid & Rambey, 2024; Wibowo et al., 2024). Implikasi praktis dari penelitian ini merekomendasikan integrasi program latihan mental (mental training) ke dalam kurikulum latihan harian. Pelatih tidak hanya bertugas mencetak atlet yang kuat menendang, tetapi juga atlet yang kuat secara mental. Dengan memprioritaskan peningkatan efikasi diri, diharapkan atlet Salatiga tidak hanya mampu mengatasi kecemasan mereka, tetapi juga mampu mengoptimalkan seluruh potensi teknik yang dimiliki untuk meraih prestasi puncak.

KESIMPULAN

Hasil penelitian secara mendasar mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi pertandingan pada talet *kyorugi* taekwondo di Kota Salatiga, yang dibuktikan oleh nilai $p = 0,000$ dengan koefisien korelasi R sebesar $-0,303$. Arah hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki atlet, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami menjelang pertandingan. Temuan ini memberikan bukti bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam menentukan kesiapan psikologis atlet saat dibawah tekanan kompetitif dan menjaga kesetabilan emosi sebelum bertanding.

Temuan ini diperkuat oleh data deskriptif yang menunjukkan mayoritas atlet *kyorugi* taekwondo berada pada kategori efikasi diri dan kecemasan “sedang”, menandakan bahwa sebagian besar atlet memiliki keyakinan diri yang cukup baik namun belum sepenuhnya optimal dalam mengontrol tekanan kompetitif. Secara teoritis, hasil ini menyatakan bahwa efikasi diri memengaruhi cara individu menilai dan merespons situasi menantang. Atlet dengan efikasi diri tinggi cenderung melihat pertandingan sebagai peluang untuk menunjukkan kemampuan, sementara atlet dengan efikasi diri rendah lebih mudah memersepsikan pertandingan sebagai ancaman yang menimbulkan kecemasan dan keraguan diri. Implikasi praktisnya, pentingnya pelatih dan tim dalam mendukung untuk mengintegrasikan pembinaan psikologis dalam program latihan, terutama berfokus pada peningkatan efikasi diri melalui *mastery experience*, *vicarious experience*, serta *verbal persuasion*. Untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti regulasi emosi, dukungan social, dan pengalaman bertanding untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Dengan demikian hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif untuk meningkatkan kesiapan mental dan performa atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Purwoko, B., & Habsy, B. A. (2025). Efektivitas pendekatan konseling naratif dalam mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 747–757. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.5097>

- Cahyani, W. N., & Triyono, T. (2025). Kesiapsiagaan psikologis dewasa akhir di daerah rawan bencana erupsi Merapi. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 622–632. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4728>
- Galily, Y., Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2024). An overview of the psychological complexities in sports performance. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(3), 73–82. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.10.003>
- Godoy-Izquierdo, D., Navarrón, E., López-Mora, C., & Hernández, J. G. (2021). Exercise addiction in the sports context: What is known and what is yet to be known. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 1057–1080. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00641-9>
- Hapsari, R., & Sakti, H. (2016). Hubungan antara persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih dengan efikasi diri pada atlet taekwondo Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 373–377. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15225>
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 179–186. <https://doi.org/10.53869/jpas.v4i2.194>
- Jannah, M., Widohardhono, R., & Kencana, N. T. (2023). Progressive muscle relaxation: Can it reduce competitive anxiety? *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 662–670. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.02>
- Jatra, R., & Raibowo, S. (2021). Anxiety and concentration of tennis athlete. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 580–589. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17500>
- Khoiroh, M., Nurlela, N., & Rahmawaty, I. (2025). Upaya peningkatan konsep diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok peserta didik. *MANAJERIAL: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 90–99. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4916>
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology*, 11, 126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126>
- Melati, I. S., Farid, M., & Noviekayati, I. (2025). Efektivitas psikoedukasi Adolescent Smartphone Addiction Program terhadap penurunan kecanduan smartphone pada remaja SMP. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(3), 1260–1270. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6637>
- Noordiansyah, E. A., & Jannah, M. (2025). Pengaruh self-efficacy terhadap burnout pada atlet taekwondo. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(3), 1101–1111. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.6946>
- Rasyid, A. F., & Rambey, I. R. (2024). Efikasi diri dan kecemasan kompetitif: Perbedaan atlet individu dan atlet bertim. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 389–396. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.27632>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Saniah, S., Sukanti, E. R., Chaeroni, A., Prayoga, H. D., Prabowo, T. A., Suganda, M. A., Suryadi, D., Abdullah, N. M., Gogoi, H., Poralan, P. S., Maulana, A., Habibie, M., Amalia, B., & Kasanrawali, A. (2024). An analysis of Indonesian student-level boxing athletes: What effect does competition anxiety have on self-efficacy? *Retos*:

- Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 55, 1030–1037.
<https://doi.org/10.47197/retos.v55.106784>
- Setianingsih, E., & Suharto, W. B. (2024). Penerapan coaching dalam meningkatkan kinerja tim kesiswaan di SMK Negeri 1 Purwojati. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 288–298.
<https://doi.org/10.51878/learning.v4i2.2860>
- Suwandi, N., Ardani, I. G. A. I., Adnyana, I. G. A. N. S., & Windiani, I. G. A. T. (2024). Cognitive behaviour therapy pada remaja dengan percobaan bunuh diri. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 85–94.
<https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3153>
- Wibowo, M. S. R., Prasetyo, Y., Sriwahyuniati, C. F., Yulianto, W. D., & Prabowo, T. A. (2024). The effect of self-efficacy, social support, and achievement motivation on archery athlete's performance. *Retos*, 54, 348–354.
<https://doi.org/10.47197/retos.v54.102211>
- Winarso, E. A., Darmayasa, I. M., & Diniari, N. K. S. (2025). Gangguan cemas menyeluruh pada pasien dengan kehamilan tidak diinginkan dan riwayat obstetri buruk: Laporan kasus. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(1), 231–240.
<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.5118>