

Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Voli

Yuniko Andre Wijaya^{1*}, Jusuf Tjahjo Purnomo²

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia. [2] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

Competitive anxiety is an unpleasant emotional reaction brought on by worry or fear that occurs when fear is triggered during competition. The athlete's self-confidence is one of the aspects that affects nervousness when competing. The purpose of this study is to ascertain the association between volleyball athletes levels of self-confidence and competition anxiety in Salatiga city. Quantitative research methods with a correlational design are employed. Purposive sampling was used in this study, which included a total of 90 participants. The Sport Anxiety Scale-2 (SAS) ($\alpha = 0.900$) and the Self-confidence Scale ($\alpha = 0.967$) were the instruments employed in this study. The analysis of the data revealed a significant inverse association between competition anxiety and self-confidence in volleyball athletes in Salatiga city, with $r_s = -0.498$ and $\alpha = 0.000$ (< 0.01). Athletes will have low competition anxiety if they have high self-confidence, so that when athletes are able to have confidence in their abilities, it will minimize anxiety in competing.

Keywords: Competitive anxiety, self-confidence, volleyball athletes

Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-04-05 | Published: 2023-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7517>

Vol 13, No 2 (2023) Page: 326 - 334

(*) Corresponding Author: Yuniko Andre Wijaya, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: yunikoandre@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Dalam dunia olahraga, munculnya perasaan cemas merupakan kondisi yang sangat ditakuti oleh para atlet (Karageorghis & Terry, 2011), karena diperkirakan akan mengganggu performa terbaik yang dimiliki ketika bertanding. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya peran kecemasan terhadap performa atlet saat bertanding. Karageorghis dan Terry (2011) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi alamiah yang ada pada manusia. Setiap orang normal pasti mengalami kecemasan (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Meskipun diyakini menjadi kondisi normal pada atlet, Cox (2012) mengungkapkan bahwa munculnya kecemasan bertanding merupakan

respon negatif yaitu kondisi stres akibat beban atau tekanan yang berlebihan yang ditanggung oleh atlet.

Secara sederhana, sifat kecemasan dapat dipahami sebagai kecenderungan untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam atlet saat bertanding (Maksum dkk., 2011). Ketika atlet memiliki sifat kecemasan saat bertanding, manifestasi kecemasan akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikologis yang pada gilirannya akan menjadi hambatan serius bagi atlet dalam mencapai prestasi (Maksum dkk., 2011). Ketika atlet memiliki sifat kecemasan saat bertanding, manifestasi kecemasan akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikologis yang pada gilirannya akan menjadi hambatan serius bagi atlet dalam mencapai prestasi (Maksum dkk., 2011). Para ahli seperti Correia dan Rosado (2018), Singh dan Punia (2018), Correia dan Rosado (2019) berpendapat bahwa kecemasan mempengaruhi performa atlet di lapangan. Walaupun hasil suatu pertandingan ditentukan oleh banyak faktor atau variabel, baik internal maupun eksternal pada atlet, namun menurut Palazzolo (2020), kecemasan diyakini sebagai faktor yang sangat penting dalam menentukan hasil pertandingan yaitu atlet dapat keluar sebagai pemenang atau sebaliknya.

Mengenai konstruk kecemasan pada atlet, ahli lain menyatakan bahwa salah satu masalah yang sering dihadapi atlet dalam suatu pertandingan adalah munculnya perasaan cemas (Kar, 2013). Performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasainya juga berkurang (Juriana, 2012). Kecemasan bertanding merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya merasa terancam, karena menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan akan selalu mengingat kemampuan penampilannya, yang berdampak pada perilaku bertanding (Smith et al., 1990). Aspek dari kecemasan bertanding menurut Smith et al., (1990) adalah kognitif, afektif, somatik, motorik. Aspek-aspek kecemasan tersebut mempengaruhi atlet dalam mencapai prestasi. Proses atlet dalam mencapai prestasi memerlukan berbagai usaha supaya terwujud keberhasilan dan mengurangi hambatan-hambatan yang disebabkan oleh kecemasan (Rachmawati, dkk., 2016).

Karakter atlet yang memiliki sifat kecemasan saat bertanding antara lain mudah merasa cemas, khawatir, ragu-ragu, dan kurang percaya diri (Tangkudung & Myslidayu, 2017). Berbeda dengan itu, keadaan kecemasan merupakan keadaan emosi berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul dan diikuti dengan perubahan fisiologis tertentu (Maksum dkk., 2011). Kepercayaan diri dibutuhkan pada atlet, karena rasa percaya diri adalah hal yang penting untuk mencapai prestasi, karena kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan individu tidak dapat memecahkan masalah dan kurangnya rasa percaya diri disebabkan oleh situasi serta kondisi para atlet pada saat mengikuti pertandingan sehingga akan berdampak pada atlet tidak dapat meraih prestasi yang baik (Saputra, 2014). Menurut Davies (2004) percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud dalam kehidupan dan kepercayaan bahwa akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan dan harapan. Kepercayaan diri memiliki beberapa aspek yang dinyatakan oleh Davies (2004) yaitu optimis, kemandirian, sportif, tidak khawatir dan penyesuaian diri. Atlet dengan kepercayaan diri yang kurang akan berdampak pada keraguan individu atas kemampuan yang dimilikinya (Komarudin, 2013). Kondisi tersebut membuat atlet menjadi mudah putus asa, keadaan tersebut akan merugikan atlet untuk menampilkan kemampuan terbaiknya. Dampak kurang percaya diri membuat seorang atlet menjadi cemas ketika bertanding karena disebabkan oleh

perasaan yang tegang, seringkali atlet dihadapkan pada situasi yang penuh ketegangan (Triana, dkk., 2019).

Atlet dengan kepercayaan diri yang kurang akan berdampak pada keraguan individu atas kemampuan yang dimilikinya (Komarudin, 2013). Kondisi tersebut membuat atlet menjadi mudah putus asa, keadaan tersebut akan merugikan atlet untuk menampilkan kemampuan terbaiknya. Dampak kurang percaya diri membuat seorang atlet menjadi cemas ketika bertanding karena disebabkan oleh perasaan yang tegang, seringkali atlet dihadapkan pada situasi yang penuh ketegangan (Triana, dkk., 2019). Beberapa penelitian telah membuktikan korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati, dkk. (2016) menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triana, dkk. (2019) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. Dikarenakan masih terdapat inkonsistensi hasil penelitian terdahulu dan peneliti juga belum menemukan penelitian yang membahas mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet voli kota Salatiga, sehingga penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet voli kota Salatiga.

METHOD

Desain Penelitian

Desain yang dilakukan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan beranding pada atlet voli kota Salatiga. Dalam menentukan sampel peneliti menggunakan metode *non-probability sampling*. Metode *non-probability* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet voli yang berdomisili di kota Salatiga dengan rentan usia 18-40 tahun, dengan jumlah 90 atlet.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berbentuk skala dengan model jawaban likert. Penelitian ini menggunakan dua skala yang diadaptasi oleh peneliti yaitu variabel kepercayaan diri menggunakan skala kepercayaan diri yang telah dimodifikasi oleh Amir (2015) berdasarkan teori kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Davies (2004) terdiri dari 38 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,967 dengan rentang *corrected total* aitem 0,483– 0,778 dan variabel kecemasan bertanding menggunakan *The Sport Anxiety Scale-2* (SAS) oleh Smith et al., (2006) terdiri dari 15 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,900 dengan rentang *corrected total* aitem 0,460– 0,701

Prosedur Penelitian

Sebelum pengisian skala psikologi, responden diberitahu mengenai tujuan penelitian ini dan diminta untuk mengisi secara jujur sesuai dengan diri responden. Selain itu, peneliti juga memastikan kerahasiaan atas informasi yang diberikan responden serta wajib mengisi secara lengkap identitas mereka.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif dimaksudkan untuk melakukan kategorisasi terhadap data penelitian. Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Spearman's rank correlation coefficient*, yang didahului dengan uji normalitas dan linieritas.

RESULT AND DISCUSSION

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 90 atlet di kota Salatiga dengan rentang usia kronologis 18-40 tahun. Sebagian besar atlet berada pada usia kronologis 21 tahun ($\bar{x} = 32,23$ tahun, $SD = 9,33$), dan partisipan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 81 orang (90%) dan perempuan berjumlah 9 orang (10%). Partisipan dalam penelitian ini berdomisili di kota Salatiga, dengan level kompetisi tingkat kota berjumlah 38 atlet (42,22%), provinsi berjumlah 33 atlet (36,67%), dan nasional (proliga) berjumlah 19 atlet (21,11%). Data demografi partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi

Data demografi		Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	81	90%
	Perempuan	9	10%
	Total	90	100%
Level Kompetisi	Kota	38	42,22%
	Provinsi	33	36,67%
	Nasional (Proliga)	19	21,11%
Waktu Terakhir Bertanding	> Satu bulan	83	92,22 %
	> Dua Bulan yang lalu	7	7,78%
Usia Kronologis	18 tahun	1	1,1%
	19 tahun	0	0%
	20 tahun	6	6,7%
	21 tahun	17	18,9%
	22 tahun	13	14,4%
	23 tahun	9	10%
	24 tahun	8	8,9%
	25 tahun	4	4,4%
	26 tahun	6	6,7%
	27 tahun	4	4,4%
28 tahun	3	3,3%	

29 tahun	3	3,3%
30 tahun	4	4,4%
31 tahun	2	2,2%
32 tahun	1	1,1%
33 tahun	3	3,3%
34 tahun	3	3,3%
35 tahun	2	2,2%
36 tahun	0	0%
37 tahun	0	0%
38 tahun	0	0%
39 tahun	0	0%
40 tahun	0	0%
Total	90	100%

Kategorisasi variabel kepercayaan diri yang dapat dilihat pada tabel 2., menunjukkan bahwa skor paling rendah adalah 54 dan skor paling tinggi adalah 152. Variabel kepercayaan diri memiliki rata-rata (\bar{x})127,50 dengan standar deviasi (SD) 17,175. Dengan demikian, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 77,78%, sedangkan partisipan yang berada pada kategori sedang memiliki persentase sebesar 17,78%, dan pada kategori rendah dengan persentase sebesar 4,44%.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Tingkat Kepercayaan Diri Partisipan

Interval	Kategori	F	Persentase
$120 \leq x < 152$	Tinggi	70	77,78%
$87 \leq x < 119$	Sedang	16	17,78%
$54 \leq x < 86$	Rendah	4	4,44%
Jumlah		90	100%
Min = 54; Max = 152; Mean = 127.50; SD = 17.175			

Kategorisasi variabel kecemasan bertanding yang dapat dilihat pada tabel 3., menunjukkan bahwa skor paling rendah adalah 24 dan skor paling tinggi adalah 60. Variabel kecemasan bertanding memiliki rata-rata (\bar{x})26,77 dengan standar deviasi (SD) 7,097. Dengan demikian, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan bertanding pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 6,67%, sedangkan partisipan yang berada pada kategori sedang memiliki persentase sebesar 44,44%, dan pada kategori rendah dengan persentase sebesar 48,89%.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Kecemasan Bertanding Partisipan

Interval	Kategori	F	Persentase
$38,4 \leq x < 50$	Tinggi	6	6,67%
$26,7 \leq x < 38,4$	Sedang	40	44,44%
$15 \leq x < 25,7$	Rendah	44	48,89%
Jumlah		202	100%
Min = 15; Max = 50; Mean = 26.77; SD = 7.097			

Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan

diperoleh hasil bahwa skala kepercayaan diri memperoleh hasil K-S-Z sebesar 0,76, p sebesar 0,000 dengan $p < 0,05$ dan skala kecemasan bertanding memperoleh K-S-Z sebesar 0,147, p sebesar 0,000 dengan $p < 0,05$. Dengan demikian, data tersebut dapat diartikan bahwa variabel kepercayaan diri dan kecemasan bertanding tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

		Kepercayaan Diri	Kecemasan Bertanding
N			
Normal Parameters ^{a,b} Most Extreme Differences	Mean	90	90
	Std. Deviation	127.50	26.77
	Absolute	17.175	7.097
	Positive	.176	.147
	Negative	.078	.147
		-.176	-.095
Test Statistic		.176	.147
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

Pengujian linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode uji ANOVA. Berdasarkan hasil uji linieritas yang dilakukan diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* 0,246 dengan $p > 0,05$. Dengan demikian, data tersebut dapat diartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

			F	Sig.
Kecemasan Bertanding * Kepercayaan Diri	Between Groups	(Combined)	1.546	.073
		Linearity	13.929	.000
		Deviation from Linearity	1.228	.246

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan diperoleh hasil bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,498$ dengan nilai signifikansi 0,000 dengan $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan bertanding pada atlet voli kota Salatiga. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

		Kepercayaan Diri	Kecemasan Bertanding
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.498**
	Sig. (2- tailed)	.000 90	.000 90
	N		

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa kedua variabel memiliki nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,498$ dengan nilai signifikansi 0,000 dengan demikian kepercayaan diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan bertanding pada atlet voli kota Salatiga. Hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet voli. Sedangkan semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan bertanding pada atlet voli.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan terhadap kecemasan bertanding pada atlet voli kota Salatiga. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Triana, dkk. (2019) dan penelitian oleh Rachmawati, dkk. (2016) menyatakan terdapat hubungan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi memiliki kecemasan bertanding yang rendah. Atlet dapat dikatakan memiliki kepercayaan diri yang tinggi apabila ia selalu berfikir positif untuk memiliki keyakinan diri bahwa ia mampu melakukan penampilan yang terbaik dalam bertanding, adanya kepercayaan diri akan membuat atlet mampu mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan-tekanan yang ada dalam pertandingan (Komarudin, 2013).

Kepercayaan diri akan berhubungan negatif dengan kecemasan bertanding apabila atlet memiliki keyakinan dan kemampuan dalam pengendalian serta penyesuaian dengan tekanan-tekanan yang ada dalam pertandingan (Triana, dkk., 2015). Atlet disarankan untuk memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan (Viderman, 2007). Kualitas kepercayaan diri mempengaruhi atlet dalam bertanding, dan performa atlet akan menurun ketika atlet mengalami kecemasan yang tinggi (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Ketika atlet memiliki kepercayaan diri, maka ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik (Rachmawati, dkk., 2016). Ketika individu memiliki rasa percaya diri, maka dapat membantu seseorang dalam melihat tantangan-tantangan sebagai kesempatan, mengambil resiko untuk mendapatkan peluang, menurunkan kecemasan dan membuat keputusan yang tepat untuk meraih prestasi dalam bertanding (Davies, 2004). Kecemasan akan menurun dan kepercayaan diri akan tinggi apabila atlet mampu mengontrol rasa khawatir dan mengasah keyakinan diri dengan berlatih serta sering mengikuti pertandingan. Hal tersebut sejalan dengan penemuan oleh Hanton, Melialieu, dan Hall (2004) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan variabel penting dalam pengalaman bermain tentang gejala yang terkait dengan kecemasan bertanding. Semakin banyak pengalaman atlet dalam bertanding, maka akan semakin tinggi

kepercayaan diri yang dimiliki dan rendahnya kecemasan saat bertanding (Martin-Gonzalez, Portela-Pino, Fuentes-Gracia, & Martinez-Patino, 2022).

Penelitian ini dilakukan kepada 90 partisipan. Kepercayaan diri pada partisipan menunjukkan hasil bahwa 70 partisipan (77,78%) berada pada tingkat tinggi, yang artinya partisipan memiliki keyakinan dalam diri individu dalam menghadapi keadaan atau permasalahan, dan memiliki perasaan aman ketika bertanding, 16 partisipan (17,78%) berada pada tingkat sedang, yang artinya partisipan belum memiliki keyakinan dalam diri individu dalam menghadapi keadaan atau permasalahan, dan memiliki rasa aman secara penuh ketika bertanding, dan 4 partisipan (4,44%) berada pada tingkat rendah, yang artinya partisipan kurang memiliki keyakinan dalam diri individu dalam menghadapi keadaan atau permasalahan, dan memiliki perasaan aman ketika bertanding (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018).

Pada partisipan kecemasan bertanding menunjukkan hasil bahwa 6 partisipan (6,67%) berada pada tingkat tinggi, yang artinya partisipan memiliki rasa khawatir atau takut yang menyebabkan perasaan tidak menyenangkan timbul pada saat bertanding, 40 partisipan (44,44%) berada pada tingkat sedang, yang artinya partisipan tidak memiliki rasa khawatir yang berlebihan saat bertanding, dan 44 partisipan (48,89%) berada pada tingkat rendah, yang artinya partisipan memiliki perasaan tenang dan keyakinan dalam diri saat bertanding.

Penelitian ini masih memiliki kekurangan yaitu penelitian ini menggunakan analisis data secara non-parametrik dengan pengambilan sampling menggunakan metode non-probability dengan teknik *purposive sampling*, sehingga data yang didapatkan belum bisa menggeneralisasikan seluruh kelompok populasi yang ada. Penelitian ini menunjukkan hasil negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding, atlet akan memiliki kecemasan bertanding yang rendah apabila mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga ketika atlet mampu memiliki keyakinan diri pada kemampuan yang dimiliki maka akan meminimalisir kecemasan dalam bertanding.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti tentang adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet voli kota Salatiga diterima, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berada pada tingkat tinggi, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori sedang dan masih terdapat partisipan yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Sementara pada kecemasan bertanding sebagian besar partisipan memiliki kategori sedang dan rendah, tetapi masih ada sebagian kecil partisipan yang berada pada kategori tinggi. Adapun beberapa saran dari peneliti atlet voli antara lain: supaya dapat mengasah kepercayaan diri dengan meningkatkan motivasi meraih prestasi yang lebih besar daripada kekhawatirannya, kemudian atlet juga harus sering mengikuti kejuaraan baik tingkat tarkam, regional, maupun nasional yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan berinteraksi dengan berbagai macam karakter lawan serta ketika atlet banyak mendapatkan prestasi atau juara juga dapat menambah kepercayaan diri mengenai kemampuannya dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengeksplorasi variabel lain sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding dan dapat melakukan pengambilan data dengan sebaran sampel yang lebih luas, sehingga dapat memperkaya hasil penelitian.

REFERENCE

- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Basket Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2).
- Amir, N. (2015). Instrument Development Of Self Confidence For Badminton Athletes. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 30(2). 101-110.
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology Concepts and Applications (7th ed.)*. New York: Mc Graw Hill.
- Correia, M., & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Analise Psicologica*, 36(1), 75–86.
- Davies. (2004). *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Yogyakarta: Torrent Books.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological Preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Hanton, S., Melialieu, S., & Hall, R. 2004. Self-Confidence and Anxiety Interpretation: A Qualitative Investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4). 477-495. DOI: 10.1016/S1469-0292(03)00040-2
- Kar, S. (2013). Measurement of Competition Level Anxiety of College Level Athletes by Using SCAT. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*, 2(3), 367–375.
- Karageorghis, C., & Terry, P. (2011). *Inside sport psychology*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maksum, A., dkk. (2011). *Pedoman dan Materi Pelatihan Mental Bagi Olahragawan*. Jakarta: Asdep, Deputi Binpres, Kemenpora.
- Marin-Gonzales, F., H., Portela-Pino, L., Fuentes-Garcia, & Martinez-Patino, M., J. 2022. Relationship Between Sports and Personal Variables and The Competitive Anxiety of Colombian Elite Athletes of Olympic and Paralympic Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). 7791.
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *Encephale*, 46(2), 158–16.
- Rachmawati, dkk. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karatedo Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS). *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 4(4).
- Smith, R.E., Smoll, F.E., & Schutz, R.W (1990). Measurement and Correlates Of Sport Specific Cognitive and Somatic Trait Anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., & Grossbard, J.R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training:Aspek-Aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendekia.
- Triana, dkk. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga CUP 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2).