



PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KECEMASAN ATLET DALAM MENGHADAPI PERLOMBAAN PADA PERGURUAN PENCAK SILAT SATRIA AGUNG

Mohammad Nasichuddin^{*1}, M. Wardianto²

^{1,2}Universitas Yudharta Pasuruan, Pasuruan, Indonesia

^{*}Corresponding Author: nasichelsyahrail@gmail.com

Info Article

Received :	12 Juli 2025
Revised :	14 Agustus 2025
Accepted :	11 September 2025
Publication :	30 September 2025

Keywords:

Pencak Silat, Self-Efficacy, Anxiety.

Kata Kunci:

Pencak Silat,
Efikasi Diri,
Kecemasan

Licensed Under a
Creative Commons
Attribution 4.0
International
License



Abstract. This study aims to examine the effect of self-efficacy on athletes' anxiety in facing competitions at the Satria Agung Pencak Silat Academy. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The subjects were 141 athletes selected using simple random sampling. The instruments applied were the self-efficacy scale and the anxiety scale. The findings revealed that self-efficacy significantly influences athletes' anxiety. Athletes with high self-efficacy tend to manage emotions effectively, display stronger confidence, and experience lower anxiety. Conversely, athletes with low self-efficacy are more vulnerable to anxiety, which may hinder their performance during competitions. These results highlight the importance of psychological development, particularly enhancing self-efficacy, as a strategy to reduce competitive anxiety and support athletes in achieving optimal performance.

.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi pada diri terhadap kecemasan atlet dalam perlombaan pada Perguruan Pencak Silat Satria Agung. Menggunakan Metode pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian terdapat atlet yang dipilih melalui teknik simple acak sampling. Instrumen yang dipakai adalah skala efikasi diri dan skala kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet. Atlet dengan efikasi diri tinggi cenderung mampu mengendalikan emosi, lebih percaya diri, dan mengalami kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, atlet dengan efikasi diri rendah lebih rentan mengalami kecemasan yang dapat memengaruhi performa saat bertanding. Temuan ini menegaskan pentingnya pembinaan aspek psikologis, khususnya peningkatan efikasi diri, sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan kompetitif dan mendukung pencapaian performa optimal.

INTRODUCTION

Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri tradisional Indonesia yang telah berkembang menjadi olahraga kompetitif tingkat nasional hingga internasional. Popularitasnya semakin meningkat seiring dengan prestasi atlet-atlet Indonesia di kancah dunia. Namun demikian, proses kompetisi tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan teknik, melainkan juga kesiapan mental yang berperan penting dalam menentukan performa atlet. Salah satu aspek psikologis yang sering muncul pada atlet menjelang maupun saat pertandingan adalah kecemasan.

Kecemasan adalah keadaan khawatir atau takut yang berlebihan dan tidak realistik terhadap situasi yang sebenarnya tidak membahayakan, disertai gejala psikologis dan fisiologis seperti: perasaan gelisah, tegang, atau tidak tenang, gangguan konsentrasi, mudah lelah, gangguan tidur, dan gejala otonom seperti jantung berdebar, sesak napas, atau pusing (Generalized Anxiety Disorder atau GAD dalam DSM-5 atau F41.1 dalam PPDGJ). Kecemasan kompetitif dapat menurunkan konsentrasi, memengaruhi koordinasi motorik, serta menghambat pengambilan keputusan sehingga berisiko menurunkan performa (Barlow, 2002; dalam Khoirunnisa, 2025).

Fenomena kecemasan pada atlet cukup tinggi. Penelitian International Olympic Committee (IOC, 2019) melaporkan bahwa 45% atlet elit mengalami kecemasan dan depresi. Studi Irawan (2020) juga menemukan bahwa 40% atlet Pencak Silat dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah mengalami kecemasan tinggi sebelum bertanding. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan menjadi tantangan serius yang perlu diperhatikan dalam pembinaan olahraga, termasuk pada atlet Pencak Silat.

Salah satu faktor psikologis yang berperan bayangan efikasi diri sebagai "mesin" keyakinan batin. Menurut Bandura (1997), mesin ini adalah keyakinan kita bahwa kita memiliki kemampuan untuk mengatur strategi dan mengambil langkah yang diperlukan untuk berhasil mencapai tujuan. Atlet dengan efikasi diri yang tinggi cenderung akan lebih percaya diri, mampu mengendalikan emosi, serta menghadapi tekanan kompetisi dengan lebih efektif (Kusumadewi, 2021). Sebaliknya, efikasi diri yang rendah membuat atlet lebih rentan terhadap kecemasan dan dapat menghambat performa optimal (Wiguna, 2020).

Sejumlah penelitian mendukung peran penting efikasi diri terhadap kecemasan. Penelitian pada atlet futsal menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan bertanding (Arzaqi, 2024). Penelitian lain pada atlet renang juga mengindikasikan bahwa efikasi diri dan penetapan tujuan berperan

signifikan dalam mengurangi kecemasan kompetitif (Rasyid, 2024). Temuan tersebut menegaskan bahwa efikasi diri merupakan salah satu prediktor penting dalam regulasi emosi atlet saat menghadapi kompetisi.

Berdasarkan uraian fenomena, teori, dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan masalah krusial bagi atlet Pencak Silat yang perlu ditangani secara psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh efikasi diri terhadap tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi perlombaan pada Perguruan Pencak Silat Satria Agung.

Dalam teori kognitif sosial yang ia kembangkan, Albert Bandura pertama kali memperkenalkan konsep yang disebut dengan efikasi diri, Albert Bandura memperkenalkan efikasi diri bisa diibaratkan sebagai "kepercayaan diri" yang berfokus pada kemampuan kita untuk bertindak. Ini adalah keyakinan bahwa kita bisa mengatur strategi dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai apa yang kita inginkan. Para ahli lain, seperti Lunenburg (dalam Pratomo, 2022), juga menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, serta mengambil tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan bertanding, semakin tinggi efikasi diri seorang atlet, semakin rendah kecemasannya (Kusumadewi, 2021). Artikel ini secara khusus membahas peran efikasi diri dalam mengurangi kecemasan kompetitif serta memberikan gambaran empiris mengenai kontribusi aspek psikologis terhadap performa atlet.

METHOD

Penelitian ini mendalami dengan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk dapat memfokuskan pada pengujian terhadap hubungan antara variabel efikasi diri (variabel bebas) dengan kecemasan atlet (variabel terikat) melalui analisis statistik yang terukur. Desain korelasional memungkinkan peneliti mengetahui sejauh mana efikasi diri memengaruhi tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi perlombaan.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet Perguruan Pencak Silat Satria Agung di bawah naungan Yayasan Darut Taqwa yang berjumlah 219 orang. Dari jumlah tersebut, ditentukan sampel sebanyak 141 atlet menggunakan teknik simple random sampling. Pemilihan teknik ini didasarkan pada prinsip bahwa setiap anggota populasi memiliki

peluang yang sama untuk dijadikan sampel, sehingga dapat mewakili populasi secara lebih objektif.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa skala psikologi efikasi diri dan skala psikologi kecemasan. Kedua instrumen disusun berdasarkan teori yang relevan, telah melalui uji validitas serta reliabilitas, dan menggunakan model skala Likert dengan empat pilihan jawaban.

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang berfokus pada analisis data berupa angka. Dalam metode ini, variabel-variabel dikontrol untuk memastikan hasil yang akurat. Studi ini secara khusus meneliti pengaruh efikasi diri (variabel X) terhadap kecemasan (variabel Y) dengan tujuan untuk membuktikan adanya hubungan sebab-akibat di antara keduanya.

Analisis data dilakukan dengan memakai program SPSS versi 25 untuk Windows. Metode yang digunakan termasuk analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Di dalam analisis ini, terdapat beberapa uji, seperti uji asumsi klasik yang mencakup normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis yang meliputi uji korelasi, uji koefisien determinan, uji t, uji f, dan juga persamaan garis regresi. Analisis deskriptif digunakan untuk merangkum data penelitian dengan menghitung jumlah subjek (N), rata-rata (M), dan standar deviasi (SD). Hasilnya digunakan untuk mengelompokkan data ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sementara itu, analisis inferensial digunakan untuk mengambil kesimpulan umum tentang populasi berdasarkan data yang diperoleh dari sampel.

Pengujian asumsi klasik dilakukan untuk memastikan data memenuhi syarat sebelum melanjutkan ke analisis linear. Dalam penelitian ini analisis regresi linear digunakan untuk menguji hipotesis. Analisis ini menggunakan lima komponen dari rumus regresi linear sederhana.

Analisis regresi dipilih untuk mengetahui arah dan besar pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan atlet. Dengan metode tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai hubungan efikasi diri dan kecemasan dalam konteks kompetisi Pencak Silat.

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Pada penelitian ini menggunakan subjek uji coba sebanyak 60 Atlet, dan sampel penelitian sebanyak 141 Atlet Satria Agung Yayasan Darut Taqwa. Dalam pengambilan

sampelnya penelitian menggunakan teknik sampling acak. Berikut adalah sampel digunakan dalam penelitian:

Tabel 1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Per센
SD	20	14%
SLTP	76	54%
SLTA	45	32%
Jumlah	141	100%

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, Untuk mengategorikan temuan, penelitian ini membandingkan data aktual yang didapatkan dari lapangan (skor empiris) dengan data yang secara teoritis diperkirakan (skor hipotetis). Proses perbandingan ini bertujuan untuk menetapkan klasifikasi yang tepat bagi setiap variabel. Hasil perbandingan skor hipotetis dan empiris ini dapat dilihat lebih lanjut pada tabel yang telah disediakan, dibawah ini :

Tabel 3. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan	28	112	70	23,3	70	87	78,5	26,1
Efikasi Diri	15	60	38	13	30	47	39	13

Data dari subjek penelitian diklasifikasikan ke dalam lima kategori berbeda berdasarkan skor yang mereka peroleh. Tujuannya adalah untuk memetakan subjek secara bertingkat berdasarkan atribut tertentu. Hasil dari pengelompokan skor ini dapat dilihat pada tabel yang disertakan. Berikut tabel hasil kategorisasi skor standar:

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Skor Standar

Variabel	Keterangan	Kategori					Total
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah	
Kecemasan	Pedoman	80,6 < X	77,2 < 80,6	73,8 < 77,2	73,8 < 77,2	X < 70,4	
	Jumlah	9	35	52	41	4	141
	Presentase	6,4	24,8	36,9	29,1	2,8	100
Efikasi Diri	Pedoman	45,17 < X	41,15 < 45,17	37,13 < 41,15	33,11 < 37,13	X < 33,11	
	Jumlah	8	36	48	34	15	141
	Presentase	5,7	25,5	34	24,1	10,6	100

Berdasarkan hasil kategorisasi skor standar di atas, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kecemasan terdapat 9 subjek mendapatkan skor sangat tinggi dengan presentase 6,4%, 35 subjek mendapatkan skor tinggi dengan presentase 24,8%, 52 subjek mendapatkan skor sedang dengan presentase 36,9%, 41 subjek mendapatkan skor rendah dengan presentase 29,1%, dan 4 subjek mendapatkan skor sangat rendah dengan

presentase 2,8%, sedangkan pada skala efikasi diri terdapat 8 subjek mendapatkan skor sangat tinggi dengan presentase 5,7%, 36 subjek mendapatkan skor tinggi dengan prsentase 25,5%, 48 subjek mendapatkan skor sedang dengan presentase 34%, 34 subjek mendapatkan skor rendah dengan presentase 24,1%, dan 15 subjek mendapatkan skor sangat rendah dengan presentase 10,6%.

Tabel 4. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		141
Normal Parameters^{a,b}		,0000000
		Std. Deviation 3,31562085
Most Extreme Differences		,072
		,072
		-,056
Test Statistic		,072
Asymp. Sig. (2-tailed)		,067 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Penelitian ini menggunakan uji normalitas dan linearitas sebagai titik awalnya. Untuk menghitung simpangan baku setiap variabel. Hasil dari tes Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-arah) sebesar 0,067 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, sesuai dengan cara mengambil keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, kita bisa menyimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal.

Tabel 5. Hasil uji linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	309,583	17	18,211	1,718	0,048
		Linearity	79,322	1	79,322	7,484	0,007
		Deviation from Linearity	230,261	16	14,391	1,358	0,174
	Within Groups		1303,665	123	10,599		
	Total		1613,248	140			

Hasil tes linieritas variabel efikasi diri menunjukkan nilai deviation from linearity Sig. $0,174 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel efikasi diri (X) dengan kecemasan (Y).

Tabel 6. Hasil uji korelasi antara kriteria dan prediktor (r)

		Correlations	
		Efikasi Diri	Kecemasan
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	-,222**
	Sig. (2-tailed)		0,008
	N	141	141
Kecemasan	Pearson Correlation	-,222**	1
	Sig. (2-tailed)	0,008	
	N	141	141

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai korelasi pada variabel efikasi diri (X) sebesar -0,222 yang artinya hubungan variabel efikasi diri (X) terhadap varibel kecemasan (Y) masuk dalam kategori hubungan yang sedang (0,200 – 0,399) dengan nilai signifikansi sebesar $0,008 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen efikasi diri (X) dalam penelitian ini memiliki korelasi negatif tingkat sedang dengan variabel dependen kecemasan (Y).

Tabel 7. Hasil uji koefisien determinan (R^2)

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	,222 ^a	,049	,042	3,322	

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Hasil dari uji koefisien determinan (R^2) (Efikasi Diri), didapatkan nilai pada tabel R Square sebesar 0,049 yang artinya pengaruh variabel independent (X) terhadap variabel dependen (Y) sebesar 4,9%. Sedangkan sisanya 95,1% dipengaruhi variabel-variabel lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 8. Hasil uji f

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	79,322	1	79,322	7,188	,008 ^b
	Residual	1533,926	139	11,035		
	Total	1613,248	140			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Berdasarkan analisis statistika menggunakan uji F, ditemukan bahwa model menggunakan regresi yang dipergunakan dalam penelitian dinyatakan layak dan juga valid untuk menguji hipotesis. Kelayakan ini dibuktikan oleh beberapa indikator kunci. Pertama, nilai F hitung yang didapatkan adalah 7,188, yang secara signifikan lebih besar dari F tabel pada tingkat signifikansi yaitu 5% yang diangka desimalkan menjadi 3,91. Nilai yang lebih besar ini mengindikasikan bahwa pengaruh variabel bebas (efikasi diri) terhadap variabel terikat (kecemasan) tidak terjadi secara kebetulan.

Selain itu, nilai signifikansi (sig.) yang dihasilkan adalah 0,008, jauh di bawah ambang batas signifikansi yang umum digunakan yaitu 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa kemungkinan kesalahan dalam menolak hipotesis nol (yaitu tidak ada pengaruh) sangat kecil.

Secara keseluruhan, hasil ini memberikan dasar yang kuat untuk menerima hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari efikasi diri terhadap kecemasan atlet. Dengan demikian, model penelitian ini terbukti akurat dan dapat diandalkan untuk menjelaskan hubungan antar variabel yang diteliti.

Tabel 9. Hasil uji t

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	82,825	2,745		30,172	0,000
Efikasi Diri	-0,187	0,070	-0,222	-2,681	0,008
a. Dependent Variable: Kecemasan					

Hasil uji t pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig. 0,008 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga “hipotesis penelitian” diterima, yang artinya efikasi diri berpengaruh negatif terhadap kecemasan.

Korelasi antar kriterium dan prediktor dapat digambarkan dalam suatu garis lurus yang disebut garis regresi. Menghitung dan membuat persamaan garis regresi dengan rumus:

$$Y = a + b X$$

$$Y = 82,825 + -0,187 X$$

Keterangan:

Y = Kecemasan

X = Efikasi Diri

a = angka konstan dari Unstandardized Coefficients

Berdasarkan tabel output uji t pada $a = \text{angka konstan dari Unstandardized Coefficients}$ yaitu diperoleh nilai constant (a) sebesar 82,825. Kemudian dari hasil tabel Coefficients di atas menunjukkan bila beta sebesar -0,222 dengan signifikansi sebesar $0,008 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh efikasi diri (X) terhadap kecemasan (Y).

Selanjutnya Berdasarkan analisis, nilai koefisien regresi (K) sebesar -0,187 menunjukkan adanya pengaruh negatif antara efikasi diri dan kecemasan. Ini berarti bahwa setiap peningkatan efikasi diri sebesar 1%, tingkat kecemasan akan mengalami penurunan sebesar 0,187. Dengan kata lain, semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin rendah kecemasannya. Artinya setiap ada kenaikan 1 satuan, unit, poin, atau persentase efikasi diri, maka akan menurunkan kecemasan (Y) sebesar 0,187 satuan.

Discussion

Penelitian ini untuk menguji apakah efikasi diri (X) memengaruhi kecemasan (Y), dengan melakukan perbandingan data yang terdapat di lapangan dengan data yang secara teoritis diperkirakan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat rata-rata efikasi diri dan kecemasan yang ditemukan pada subjek penelitian ternyata lebih tinggi dari yang diasumsikan. Hal ini berarti realita kecemasan dan efikasi diri lebih baik dibandingkan kecemasan dan efikasi diri yang diprediksi oleh skala. Penelitian ini dilakukan pada atlet Pencak Silat Satria Agung di Yayasan Darut Taqwa sebanyak 141 sampel penelitian. Pada skala Kecemasan terdapat sembilan atlet mendapatkan kategori sangat tinggi, 35 atlet mendapatkan kategori tinggi, 52 atlet mendapatkan kategori sedang, 41 atlet mendapatkan kategori rendah, dan empat atlet mendapatkan kategori sangat rendah. Sedangkan pada skala efikasi diri terdapat delapan atlet mendapatkan kategori sangat tinggi, 36 atlet mendapatkan kategori tinggi, 48 atlet mendapatkan kategori sedang, 34 atlet mendapatkan kategori rendah, dan 15 atlet mendapatkan kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan secara umum, atlet Satria Agung cenderung memiliki efikasi diri yang cukup baik dan kecemasan yang tidak terlalu tinggi. Namun, masih terdapat sebagian atlet dengan efikasi diri rendah dan kecemasan tinggi yang perlu mendapatkan perhatian.

Hasil uji korelasi menunjukkan tingkat korelasi sedang dengan nilai negatif (-0,222) yang menjadi tanda hubungan antara variabel (X) yaitu efikasi diri dengan variabel (Y) yaitu kecemasan bersifat negatif. Arti dari korelasi negatif adalah semakin efikasi pada diri maka semakin rendah kecemasan pada diri atlet dalam menghadapi

sebuah perlombaan pada perguruan Pencak Silat Satria Agung. Begitupun sebaliknya, semakin rendahnya efikasi diri pada atlit, maka kecemasan yang muncul akancenderung lebih tinggi. Penelitian ini juga konsisten dengan temuan Wiguna (2020) yang memaparkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri daripada atlit dan kecemasan yang ada pada diri dari atlet renang, serta penelitian Kusumadewi (2021) yang menemukan bahwa atlet yang percaya diri memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dan merasa lebih tenang.

Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa efikasi pada diri seorang atlit hanya memberikan kontruksi sebesar 4,9% terhadap sebuah kecemasan. Sisanya, yaitu 95,1%, terpengaruh oleh faktor-faktor lain yang tidak ada dalam penelitian ini. Hasil ini membuktikan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet. Atlet dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuannya lebih mampu mengendalikan emosi, fokus pada strategi, dan mengelola tekanan kompetisi. Hasil penelitian ini mendukung teori Bandura (1997) yang menyebutkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan cara berpikir seseorang saat menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, efikasi diri dapat dianggap sebagai pelindung atau benteng diri untuk mengatasi tekanan saat bertanding.

Hasil dari pengujian regresi bisa menunjukkan rumus regresi yang salah satunya adalah $Y = 82,825 + -0,187 X$ yang bersifat negatif dan nilai signifikasnsi (Sig.) sebesar $0.008 < 0,05$, hasilnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis tersebut diartikan “terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap kecemasan atlet dalam menghadapi perlombaan pada perguruan Pencak Silat Satria Agung” diterima.

Efikasi diri dapat mempengaruhi kecemasan yang nyata pada atlet Pencak Silat Satria Agung di Yayasan Darut Taqwa. Hal ini berdasarkan pada hasil koefisien regresi menunjukkan arti bahwa semakin tinggi efikasi pada diri maka semakin rendah kecemasan seorang atlet. Hasil ini menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi dalam menjelaskan variasi kecemasan atlet. Dalam konteks ini, efikasi diri berfungsi sebagai pelindung psikologis (protective factor) yang membantu atlet menghadapi tekanan mental menjelang dan saat pertandingan berlangsung.

Dilihat melalui perhitungan skor standar, menunjukkan bahwa sebagian besar atlet Pencak Silat Satria Agung memiliki efikasi diri pada tingkat sedang. Variasi skor mengidentifikasi bahwa tingkat efikasi diri setiap individu berbeda-beda dalam menghadapi pertandingan tergantung pada aspek dan faktor yang dimiliki. Perbedaan tersebut sejalan dengan pendapat Bandura (dalam Purnamasari, 2020) terdapat tiga aspek

utama dalam efikasi diri yang dimiliki setiap individu, yaitu magnitude, generality, dan strength.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa efikasi diri hanya memiliki pengaruh kecil terhadap kecemasan, yaitu sebesar 4,9%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan atlet (sekitar 95,1%) dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, baik dari dalam maupun luar diri atlet, yang tidak diuji dalam penelitian ini. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa efikasi diri memang faktor dalam mengelola kecemasan, namun bukan satu-satunya. Salah satu faktor lain yang mempengaruhi kecemasan yaitu dukungan sosial, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian oleh (McLean, 2020) pada 124 atlet elit di Irlandia menemukan bahwa dukungan sosial khususnya dukungan informasional bersama strategi coping yang berfokus tugas (seperti mental imagery dan thought control), secara signifikan menurunkan tingkat stres dan kecemasan.

CONCLUSION

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan ada pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan atlet dalam menghadapi perlombaan pada perguruan Pencak Silat Satria Agung. Ditinjau dari korelasi antara variabel efikasi diri dan kecemasan terbukti negatif, artinya jika efikasi diri tinggi maka kecemasan atlet dalam menghadapi perlombaan pada perguruan Pencak Silat Satria Agung menurun. Besarnya pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan atlet dalam menghadapi perlombaan pada perguruan Pencak Silat Satria Agung di Yayasan Darut Taqwa adalah sebesar 4,9% sedangkan sisanya 95,1% dipengaruhi variabel-variabel lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap kecemasan atlet dalam menghadapi perlombaan pada perguruan Pencak Silat Satria Agung” diterima.

REFERENCES

- Arzaqi, A. F. (2024). HUBUNGAN ELF-EFFICACY DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BULU TANGKIS PB UNIOR. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Bandura, A. (1997). SELF-EFFICACY: THE EXERCISE OF CONTROL. NEW YORK: FREEDOM AND COMPANY. López-Angulo et al., 10.
- Irawan, S. (2020). PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT. Satya Widya, 36(1), 1-8.

- Khoirunnisa, S. A. (2025). HUBUNGAN KOHESIVITAS KELOMPOK DENGAN KECEMASAN KOMPETITIF PADA MAHASISWA YANG BERGABUNG DALAM ORGANISASI OLAHRAGA DI JAKARTA. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 245-256.
- KUSUMADEWI, I. A. (2021). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN TINGKAT EFIGASI DIRI PADA ATLET RENANG. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 107-114.
- McLean, L. (2020). THE IMPACT OF COPING STRATEGIES AND SOCIAL SUPPORT ON THE EXPERIENCE OF STRESS IN HIGH PERFORMANCE ATHLETES. *TECHNOLOGICAL UNIVERSITY DUBLIN*. . *Journal of Addiction and Addictive*.
- Pratomo, R. (2022). PENGARUH EFIGASI DIRI TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN KETERIKATAN KARYAWAN SEBAGAI VARIABEL INTERVENING. *Jurnal Manajemen Terapan Dan Keuangan*, 11(04), 1021-1033.
- Purnamasari, I. (2020). HUBUNGAN ANTARA EFIGASI DIRI DENGAN KECEMASAN. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238-248.
- Rasyid, A. F. (2024). EFIGASI DIRI DAN KECEMASAN KOMPETITIF: PERBEDAAN ATLET INDIVIDU DAN ATLET BERTIM. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 389-396.
- Wiguna, N. M. (2020). EFIGASI DIRI DAN GOAL SETTING TERHADAPKECEMASAN MENGHADAPI LOMBA PADA ATLETRENANG KLUB DI DENPASAR. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1. 122-131.