

## Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Panahan Tingkat Nasional

*Relationship Between Self-Confidence And Emotion Regulation With Pre Competitive Anxiety Of National Level Archery's Athletes*

Faradina Putri Kusuma Wardani, Suci Murti Karini, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

### ABSTRAK

Kecemasan menghadapi pertandingan panahan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan yang muncul sebelum situasi bertanding terhadap bahaya yang tidak nyata pada atlet panahan. Kepercayaan diri dan regulasi emosi merupakan faktor personal yang akan menurunkan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan.

Tujuan penelitian untuk mengetahui: 1) hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan; 2) hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan; 3) hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan.

Populasi dalam penelitian adalah atlet panahan Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) seluruh Indonesia dengan jumlah responden 51 atlet dengan teknik *purposive incidental sampling*. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri ( $\alpha = 0,777$ ), skala regulasi emosi ( $\alpha = 0,759$ ), skala kecemasan menghadapi pertandingan panahan ( $\alpha = 0,934$ ). Analisis data dengan metode analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan nilai  $F\text{-test} = 3,805$ ,  $p=0,029$  ( $p<0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, terdapat hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan. Hasil penelitian juga menunjukkan nilai  $r_{x_1-y} = -0,356$ ,  $p=0,011$  ( $p<0,05$ ), terdapat hubungan signifikan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan. Semakin tinggi kepercayaan diri, maka kecemasan menghadapi pertandingan panahan semakin rendah, dan sebaliknya. Nilai  $r_{x_2-y} = 0,043$ ,  $p=0,769$  ( $p>0,05$ ) menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan. Nilai  $R^2$  dalam penelitian ini sebesar 0,137 atau 13,7%, terdiri atas sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan panahan sebesar 14,1% dan sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan panahan sebesar -0,41%. Hal ini berarti terdapat 86,3% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan panahan selain kepercayaan diri dan regulasi emosi.

**Kata kunci:** Kepercayaan Diri, Regulasi Emosi, Kecemasan Menghadapi Pertandingan Panahan

---

### PENDAHULUAN

---

Salah satu motif individu berolahraga adalah untuk memperoleh prestasi dalam bidang

olahraga. Berdasarkan pada pembukaan rapat anggota KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) tahun 2012, Menko Kesra (Menteri

Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat), HR. Agung Laksono, menyatakan bahwa prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan negara ([www.menkokesra.go.id](http://www.menkokesra.go.id)). Berdasarkan hal tersebut, maka memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan olahraga merupakan suatu hal yang diharapkan bagi para atlet.

Konsekuensi dalam usaha untuk memperoleh kemenangan akan menimbulkan persaingan antar atlet yang bertanding. Persaingan dalam pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, seorang atlet harus memperhatikan faktor psikis, meliputi cara mempersiapkan kondisi mental atlet (Gunarsa, 2004).

Bagi seorang atlet atau tim, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi di lain pihak juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995).

Kecemasan adalah suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsikan oleh individu merupakan hal yang mengancam (Anshel dalam Satiadarma, 2000). Berdasarkan dengan hasil survey yang dilaksanakan oleh peneliti pada atlet junior panahan yang mengikuti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) Kabupaten Klaten pada 28 Februari 2013, para atlet menyatakan bahwa hal yang sering mengganggu penampilan mereka dalam bertanding adalah kecemasan karena mengganggu konsentrasi dalam memarah.

Kondisi psikis atlet sangat mempengaruhi penampilannya. Banyak atlet yang cemas sehingga berdampak buruk pada prestasi, walaupun telah diprediksikan akan menang berdasarkan teknik yang dikuasainya. Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan bertanding pada atlet panahan merupakan fenomena yang perlu untuk diteliti dan kemudian untuk diatasi karena berpengaruh pada raihan prestasi.

Kecemasan lebih banyak dipandang sebagai penghambat, namun pada kenyataannya kecemasan dapat memfasilitasi atau mendukung penampilan (Satiadarma, 2000). Berdasarkan penelitian oleh Sheldon Hanton dan Declan C. (dalam Cashmore, 2008), menunjukkan bahwa mengalami gejala kecemasan belum tentu melemahkan kinerja. Lebih lanjut Gunarsa (2004) menyatakan bahwa Kepercayaan diri adalah salah satu sumber daya yang paling kuat untuk mengubah kecemasan menjadi fasilitator peningkatan kinerja. Dengan rasa percaya diri yang tumbuh dalam diri atlet, maka atlet akan berusaha mengantisipasi agar kekalahan tidak terjadi dan muncul semangat dari dalam diri untuk mewujudkan harapannya dalam pertandingan yang akan dihadapinya.

Semua atlet berusaha untuk dapat tampil maksimal dalam setiap pertandingan untuk memenangkan pertandingan. Untuk tampil maksimal dibutuhkan usaha keras dari dalam diri atlet untuk dapat mengontrol kondisi fisik dan psikologis yang menunjang tercapainya harapan atlet. Menjaga kondisi fisik untuk dapat tampil maksimal pada pertandingan dapat dilakukan dengan mengatur pola makan, pola

tidur, dan menjaga stamina tubuh. Lain halnya dengan menjaga kondisi psikis seperti kondisi emosi, tidaklah mudah menjaga kondisi karena dapat berubah setiap waktu karena situasi yang dialami atlet. Kondisi emosi akan dapat berpengaruh pada kondisi fisik dan mental individu (Gunarsa, 2004). Sangat terlihat jika kondisi psikis yang dialami merupakan kondisi emosi yang negatif, dalam hal ini adalah kecemasan yang berlebihan saat akan menghadapi pertandingan.

Emosi pada diri seseorang berhubungan erat dengan keadaan psikis tertentu yang distimulasi baik oleh faktor dari dalam atau internal maupun faktor dari luar atau eksternal. Gejolak emosi apapun, apakah itu emosi negatif ataukah emosi positif, dapat berpengaruh terhadap kondisi kefaalan tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikofisiologis.

Para atlet diharapkan dapat memperlihatkan konsistensi dalam mengatur gejolak emosi yang berupa kecemasan. Seorang atlet diharapkan dapat mengantisipasi, memantau, serta mengatasi gejolak emosinya sendiri. Regulasi emosi sangat diperlukan pada kondisi seperti ini. Regulasi emosi didalamnya termasuk meningkatkan, menurunkan atau mengatur emosi positif dan emosi negatif (Gross, dalam Strongman 2003).

Melalui proses kognitif, atlet meregulasi stimulasi emosi yang diterima dan memilih strategi yang tepat untuk melakukan tugas gerakanya secara efektif. Hal tersebut berarti bahwa dengan regulasi emosi maka atlet dapat mengatur kondisi fisik dan psikisnya dalam

menghadapi pertandingan dengan mengontrol tingkat kecemasan bertanding atlet.

Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam beberapa ajang kompetisi adalah olahraga panahan. Dalam olahraga panahan, aspek konsentrasi merupakan aspek yang sangat dominan dan berpengaruh besar dalam prestasi (Gunarsa, 2004). Seperti yang dikemukakan oleh Manajer Tim Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) Panahan, Alman Hudri bahwa sistem pertandingan cabang olahraga panahan dapat menjatuhkan mental atlet. Sehingga diperlukan kepercayaan diri dalam diri atlet agar mental atlet tidak mudah tergoyahkan.

Olahraga panahan yang *notabene* membutuhkan konsentrasi dalam pertandingan, juga membutuhkan adanya pengendalian diri melalui regulasi emosi untuk dapat mengontrol diri atlet sehingga dapat berkonsentrasi dalam menembakkan anak panah ke target atau sasaran. Dari uraian tersebut maka dalam olahraga panahan dibutuhkan kepercayaan diri dan kemampuan regulasi emosi yang diasumsikan akan menekan kecemasan bertanding sehingga dapat bertanding sesuai harapan.

---

## DASAR TEORI

---

### 1. Kecemasan Menghadapi Pertandingan Panahan

Menurut Cox (dalam Amy, 2005), kecemasan sebelum bertanding (*pre-competitive state anxiety*) adalah kecemasan yang muncul sebelum situasi bertanding. Menurut Cox (2002), kecemasan menghadapi pertandingan

merupakan keadaan *distress* yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan.

Kecemasan yang timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam (Amir, 2012). Hal ini terjadi apabila atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil, mengingat kemampuan penampilannya. Aspek kecemasan menghadapi pertandingan panahan adalah komponen kognitif dan komponen somatik.

## 2. Kepercayaan Diri

Cashmore (2008) mendefinisikan kepercayaan diri merupakan atribut yang dimiliki oleh individu yang percaya akan kemampuan dan pertimbangan mereka sendiri.

Sieler (dalam Alias dan Hafir, 2009), kepercayaan diri adalah karakteristik individu (suatu bangunan diri) yang memungkinkan seseorang untuk memiliki pandangan yang positif atau realistis tentang diri mereka sendiri atau dalam situasi yang mereka alami.

Aspek kepercayaan diri adalah adanya perasaan aman, mempunyai ambisi, yakin kepada kemampuan diri, mandiri, dan orientasi pada diri sendiri.

## 3. Regulasi Emosi

Thompson (dalam Gross, 2007) mendefinisikan kemampuan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu

untuk mencapai tujuan individu tersebut.

Frijda (dalam Salamah, 2012) mendefinisikan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut.

Aspek regulasi emosi adalah memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), modifikasi emosi (*emotions modification*).

---

## METODE PENELITIAN

---

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior cabang olahraga panahan yang berasal dari PPLP (Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar) Panahan seluruh Indonesia yang akan bertanding dalam Kejuaraan Nasional Panahan Tahun 2013 di Surabaya. Dengan karakteristik populasi sebagai berikut: a. Atlet panahan junior usia 12 – 18 tahun. b. Atlet panahan yang akan menghadapi pertandingan Kejurnas (Kejuaraan Nasional) Olahraga Panahan di Surabaya pada Mei 2013.

Sampel akan diambil dengan *purposive incidental sampling*, yaitu siapa saja yang sesuai dengan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti pada suatu waktu tertentu (Arikunto, 2006). Teknik sampling ini digunakan berdasarkan pertimbangan bahwa jumlah populasi tidak diketahui sebelumnya dalam arti tidak ada jumlah pasti atlet panahan yang akan mengikuti pertandingan Kejurnas, maka sampel penelitian tidak dapat ditentukan secara pasti jumlahnya.

Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala psikologi dengan jenis skala Likert. Ada tiga skala psikologi yang digunakan, yaitu:

a. Skala Kecemasan Menghadapi Pertandingan Panahan

Skala kecemasan menghadapi pertandingan panahan dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan menghadapi pertandingan yakni komponen kognitif dan komponen somatik yang dikemukakan oleh Cox (2007), LeUnes (2002), dan Hackfort & Schwenkmezger (dalam Morris & Summers, 1995). Terdiri atas 38 aitem.

b. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang diterangkan oleh Anthony (1993), yaitu adanya perasaan aman, mempunyai ambisi, yakin pada kemampuan diri, mandiri, orientasi pada diri sendiri. Terdiri atas 50 aitem.

c. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (dalam Gross, 2007) yang terdiri atas Memonitor emosi (*emotions monitoring*), Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan Modifikasi emosi (*emotions modification*). Terdiri atas 40 aitem.

---

## HASIL- HASIL

---

Penghitungan dalam analisis penelitian ini dilakukan dengan bantuan computer program

*Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 16.0

1. Uji Asumsi Dasar

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penghitungan diperoleh signifikansi kecemasan menghadapi pertandingan panahan sebesar  $0,448 > 0,05$ ; nilai signifikansi kepercayaan diri sebesar  $0,749 > 0,05$ ; nilai signifikansi regulasi emosi sebesar  $0,594 > 0,05$ . Signifikansi ketiga variabel penelitian menunjukkan nilai diatas 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data variabel penelitian tersebut telah terdistribusi secara normal.

Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Hubungan antara kecemasan menghadapi pertandingan panahan dengan kepercayaan diri menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,001 (Sig.<0,05) dan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,011 (Sig.<0,05). Uji linieritas variabel kecemasan menghadapi pertandingan panahan dengan regulasi emosi menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,446 (Sig.>0,05) dan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,378 (Sig.>0,05). Dari nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa antara variabel kecemasan menghadapi pertandingan panahan dengan kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan panahan dengan regulasi emosi terdapat hubungan yang linier.

2. Uji Asumsi Klasik

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas dapat

diketahui bahwa nilai VIF kedua variabel bebas sebesar 1,179 dan nilai *Tolerance* 0,848. Hasil ini menunjukkan bahwa antara variabel bebas tidak terdapat persoalan multikolinearitas, karena nilai VIF yang didapat kurang dari 10 serta nilai *Tolerance* lebih dari 0,1.

Pengujian autokorelasi pada penelitian ini menggunakan uji *Durbin Watson* (DW). Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai DW terletak di antara dU dan (4-dU). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat autokorelasi.

Metode pengujian untuk uji heteroskedastisitas pada penelitian ini dengan melihat pola yang terbentuk pada *scatterplots*. Pada *scatterplot* diperoleh pola yang menyebar tidak jelas di atas dan di bawah angka 0 sumbu Y. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

Tabel 1. Hasil Uji F

ANOVA <sup>b</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1682.541	2	841.270	3.805	.029 <sup>a</sup>
	Residual	10613.381	48	221.112		
	Total	12295.922	50			

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Kepercayaan Diri

b. Dependent Variable: Kecemasan

Pengujian hipotesis menghasilkan signifikansi sebesar  $0,029 < 0,05$ , dan  $F_{hitung} 3,805 > F_{tabel} 3,191$ . Hal tersebut dapat dimaknai bahwa

hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan.

Tabel 2. Hasil Uji t

Coefficients<sup>a</sup>

Model		UC		SC	t	Sig.
		B	SE	Beta		
1	(C)	138.784	28.229		4.916	.000
	KD	-.810	.307	-.385	-2.641	.011
	RE	.087	.294	.043	.295	.769

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan hasil uji t, untuk kepercayaan diri didapatkan nilai p (pada kolom Sig.) = 0,011 ( $p < 0,05$ ), sedangkan nilai  $t_{hitung} = 2,641$  dan  $t_{tabel} = 2,011$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan. Kepercayaan diri mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan yang terlihat dari nilai *Unstandardized Coefficients* B yang sebesar -0,810.

Berdasar uji t regulasi emosi dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan adalah tidak signifikan. Hal ini terlihat dari nilai B sebesar 0,076, nilai p (pada kolom Sig.) sebesar 0,769 ( $p > 0,05$ ) serta  $t_{hitung} = 0,295$  dan  $t_{tabel} = 2,011$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ).

4. Uji Korelasi

Tabel 3.

Hasil Analisis Korelasi Ganda dan Determinasi

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.370 <sup>a</sup>	.137	.101	14.870

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Kepercayaan Diri

b. Dependent Variable: Kecemasan

$R^2$  (*R Square*) sebesar 0,137 atau 13,7%. Hal ini menunjukkan bahwa presentase sumbangan pengaruh kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan panahan adalah sebesar 13,7% dan 86,3% kecemasan menghadapi pertandingan panahan dipengaruhi oleh variabel lain di luar variabel yang digunakan di dalam penelitian ini.

Tabel 4.

Korelasi parsial Kecemasan Menghadapi Pertandingan Panahan dengan Kepercayaan Diri

Correlations

Control Variables		Kecemasan	KD
RE	Kecemasan Correlation	1.000	-.356
	Sig.(2-tailed)	.	.011
	df	0	48
KD	Correlation	-.356	1.000
	Sig. (2-tailed)	.011	.
	df	48	0

Nilai korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan adalah -0,356 yang berarti terjadi hubungan yang rendah. Dan nilai signifikansi 0,011 ( $p < 0,05$ ), artinya hubungan antara kepercayaan

diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan adalah signifikan. Arah hubungan yang terjadi adalah negatif, karena nilai  $r$  negatif, yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri akan semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan panahan, dan juga sebaliknya.

Tabel 5.

Korelasi parsial Kecemasan Menghadapi Pertandingan Panahan dengan Regulasi Emosi

Correlations

Control Variables		Kecemasan	Regulasi Emosi
KD	Kecemasan Correlation	1.000	.043
	Sig. (2-tailed)	.	.769
	df	0	48
RE	Correlation	.043	1.000
	Sig. (2-tailed)	.769	.
	df	48	0

Uji korelasi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan dikarenakan nilai signifikansi  $p = 0,769$  ( $p > 0,05$ ) serta  $t_{hitung} = 0,295$  dan  $t_{tabel} = 2,011$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ).

## 5. Analisis Deskriptif

Tabel 5. Kriteria Kategorisasi Responden

Variabel	Kategorisasi	Norma	Subjek	%
PCA	Sangat Rendah	35 X < 56	7	13,7%
	Rendah	56 X < 77	24	47%
	Sedang	77 X < 98	18	35,3%
	Tinggi	98 X < 119	1	2%
	Sangat Tinggi	119 X < 140	1	2%
KD	Sangat Rendah	30 X < 48	0	0%
	Rendah	48 X < 66	0	0%
	Sedang	66 X < 84	10	19,6%
	Tinggi	84 X < 102	37	72,6%
	Sangat Tinggi	102 X < 120	4	7,8%
RE	Sangat Rendah	27 X < 43,2	0	0%
	Rendah	43,2 X < 59,4	0	0%
	Sedang	59,4 X < 75,6	17	33,3%
	Tinggi	75,6 X < 91,8	31	60,8%
	Sangat Tinggi	91,8 X < 108	3	5,9%

Ket:

PCA : Pre-Competitive Anxiety (Kecemasan Menghadapi Pertandingan Panahan

KD : Kepercayaan Diri

RE : Regulasi Emosi

## 6. Kontribusi Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Panahan

Kontribusi kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan sebesar 13,7% terdiri atas kontribusi kepercayaan diri sebesar 14,1% dan regulasi emosi sebesar -0,41%.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi

dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan melalui teknik analisis regresi berganda diperoleh  $p$ -value 0,029 ( $p < 0,05$ ) dan  $F_{hitung} = 3,805$  dan  $F_{tabel} = 3,191$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) yang berarti hubungan ketiga variabel tersebut adalah signifikan. Dengan demikian, hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian yakni ada hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan diterima. Dengan nilai R yaitu 0,370, maka hubungan yang ada antara kepercayaan diri dan regulasi emosi secara bersama-sama dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan adalah rendah. Lebih lanjut, melalui hasil analisis determinasi diperoleh nilai  $R^2$  sebesar 0,137. Hal tersebut berarti bahwa kepercayaan diri dan regulasi emosi dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan dengan sumbangan efektif sebesar 13,7%. Sisanya 86,3% dipengaruhi variabel atau faktor lain di luar penelitian ini. Hubungan yang rendah antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan disini berarti bahwa variabel kepercayaan diri dan regulasi emosi bukanlah variabel yang kuat sebagai prediktor kecemasan menghadapi pertandingan panahan. Meningkatkan kepercayaan diri dan regulasi emosi pada atlet panahan belum cukup untuk memprediksi kecemasan menghadapi pertandingan panahan, namun perlu diperhatikan variabel-variabel lain diluar penelitian ini yang dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan.



Variabel lain yang dapat digunakan sebagai prediktor kecemasan menghadapi pertandingan panahan salah satunya adalah intimasi pelatih-atlet. Berdasarkan hasil penelitian dari Putri (2007) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding, dengan  $r_{xy} = -0,4$  dan  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ).

Uji hipotesis membuktikan hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan. Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai  $t_{hitung}$  yaitu  $-2,641$  yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $2,011$  dengan nilai signifikansi  $0,011$  ( $p < 0,05$ ). Hubungan yang terbentuk antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan termasuk dalam kategori rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi parsial ( $r$ ) yang diperoleh dari hasil analisis sebesar  $-0,356$ . Selain itu, nilai  $t_{hitung}$  dan koefisien korelasi ( $r$ ) yang bertanda negatif menunjukkan arah hubungan antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan bersifat negatif. Dengan demikian, secara parsial kepercayaan diri berhubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet, maka tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan yang dimiliki akan rendah. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet maka

tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan yang dimiliki akan tinggi.

Hasil uji hipotesis tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu tentang hubungan *self-confidence* dengan kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan yang dilaksanakan oleh Sari (2011) yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara *self-confidence* dengan kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dengan nilai koefisien korelasi parsial ( $r$ ) yang diperoleh dari hasil analisis sebesar  $-0,329$  dan nilai signifikansi  $0,038$  ( $p < 0,05$ ) serta sumbangan efektif *self-confidence* dengan kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan sebesar  $10,8\%$ . Lebih lanjut, dari hasil penelitian dari Pahlevi (1991) yaitu salah satu sumber penyebab kecemasan sesaat bertanding adalah perasaan diri sendiri, lebih lanjut merupakan perasaan takut gagal. Perasaan takut gagal merupakan salah satu indikator dari tidak adanya rasa percaya diri pada diri atlet. Para atlet setuju bahwa kunci untuk sukses adalah dengan percaya pada diri sendiri yaitu percaya mereka akan menang dari lawannya (Burton & Raedeke, 2008). Cashmore (2002) menyatakan bahwa percaya diri mungkin penawar kecemasan yang paling efektif. Dengan adanya rasa percaya diri pada diri atlet, maka hal tersebut menjadi suatu daya bertanding bahwa mereka dapat melakukan sesuatu sesuai harapannya. Pandangan positif pada diri sendiri inilah yang akan secara otomatis menekan tingkat kecemasan bertanding para atlet. Atlet menjadi lebih tenang dalam menghadapi pertandingan dengan memiliki rasa percaya diri.

Selanjutnya, nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh pada hubungan antara regulasi emosi kecemasan menghadapi pertandingan panahan sebesar 0,295. Nilai tersebut lebih kecil daripada  $t_{tabel}$  yaitu 2,011 dengan nilai signifikansi 0,769 ( $p > 0,05$ ). Hubungan yang terbentuk antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan termasuk dalam kategori sangat rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi parsial ( $r$ ) yang diperoleh dari hasil analisis sebesar 0,043. Selain itu, nilai  $t_{hitung}$  dan koefisien korelasi ( $r$ ) yang bertanda positif menunjukkan arah hubungan antara variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan bersifat positif. Dengan demikian, regulasi emosi memiliki hubungan positif yang sangat rendah dan tidak signifikan dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan, atau dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan. Regulasi emosi yang tinggi, belum tentu tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan juga tinggi. Demikian pula sebaliknya, regulasi emosi yang rendah belum tentu tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan juga rendah. Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak dan tidak mampu dibuktikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak berpengaruh secara signifikan dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan. Tidak signifikannya hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi

pertandingan panahan dalam penelitian ini mungkin disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhi hubungan langsung antar kedua variabel.

Diasumsikan oleh karena berbedanya lama menjadi atlet panahan dan stabilitas emosi atlet yang masih tergolong dalam usia remaja yang menjadi pemicu tidak signifikannya hubungan antara variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan. Atlet yang baru saja terjun dalam suatu bidang olahraga, khususnya olahraga panahan, belum dapat menguasai seluruh aspek dalam olahraga panahan. Berbeda dengan atlet yang telah lama menekuni olahraga panahan yang akan lebih ahli dalam menguasai aspek-aspek permainan. Dalam penelitian ini, atlet yang menjadi subjek penelitian berbeda-beda dalam lamanya menekuni olahraga panahan yaitu pada rentang 1–9 tahun. Dalam aspek kecemasan menghadapi pertandingan, atlet yang telah lama menekuni olahraga panahan akan lebih rendah tingkat kecemasan bertanding dibandingkan dengan atlet yang tergolong pemula (1–3 tahun). Atlet yang telah lama menekuni olahraga panahan diasumsikan akan lebih sering mengikuti pertandingan dan dimungkinkan lebih sering juara. Hal ini sesuai dengan penelitian Rc Adam Hidayat Saputra (Universitas Pendidikan Indonesia) yang menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan atlet yang telah sering juara lebih rendah dibanding dengan atlet pemula ( $2,40 < 3,01$ ) juga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada atlet futsal yang sering juara dengan atlet futsal

pemula sehari menjelang pertandingan sebesar - 2,75.

Atlet yang lebih lama menekuni olahraga panahan akan lebih banyak melakukan latihan dibandingkan dengan atlet pemula. Atlet yang sering berlatih panahan, maka atlet tersebut sering berlatih dalam konsentrasi untuk memusatkan perhatian ke target sasaran dalam memanah. Menurut Gunarsa (2004), konsentrasi adalah aspek yang penting dalam olahraga panahan. Dalam berkonsentrasi, selain harus mengabaikan stimulus-stimulus yang datang dari luar dengan berkonsentrasi, atlet juga harus dapat mengendalikan gejala emosi yang muncul saat memanah. Gejala emosi yang muncul saat bertanding akan mengganggu penampilan atlet dalam memanah yang dapat mengacaukan pemusatan perhatian atlet. Pengendalian gejala emosi ini merupakan suatu keterampilan regulasi emosi. Dari uraian tersebut dapat dilihat bahwa atlet yang lebih lama diasumsikan akan memiliki regulasi emosi yang lebih baik karena seringnya latihan memanah dibandingkan dengan atlet pemula. Maka dapat disimpulkan bahwa bedanya lama menjadi atlet panahan mempengaruhi beberapa aspek dalam olahraga panahan yang mempengaruhi tidak signifikannya hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan.

Stabilitas emosi atlet yang menjadi subjek penelitian juga diasumsikan berpengaruh pada tidak signifikannya hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan. Atlet yang menjadi

subjek penelitian masih tergolong dalam usia remaja yaitu 12–21 tahun (Desmita, 2008). Menurut Ali & Asrori (2008), emosi remaja masih meledak-ledak serta pengendalian diri remaja masih kurang. Emosi yang meledak-ledak dengan tidak diimbangi pengendalian diri yang baik dari remaja menjadikan emosi remaja tidak stabil. Ketidakstabilan emosi adalah respons emosional yang berubah-ubah dimana individu beralih dengan cepat dari salah satu emosi yang ekstrem ke emosi yang lainnya (Semiun, 2006). Ketidakstabilan emosi remaja yang berarti keadaan emosi yang masih mudah berubah-ubah akan berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi atlet. Sehingga regulasi emosi atlet yang belum stabil menjadikannya tidak dapat diukur dalam suatu waktu, maka menjadikan hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan atlet tidak signifikan. Dari uraian diatas, maka diasumsikan hipotesis tiga tidak diterima disebabkan oleh dua faktor, yaitu lamanya menjadi atlet yang berbeda-beda dan ketidakstabilan emosi dari atlet yang masih tergolong usia remaja.

Sumbangan efektif masing-masing prediktor yaitu kepercayaan diri memiliki peran 14,01%, sedangkan regulasi emosi memiliki peran - 0,41%. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut dapat diketahui bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif yang lebih besar daripada regulasi emosi. Lebih dominannya sumbangan relatif dan sumbangan efektif kepercayaan diri dalam mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan panahan

dapat dijelaskan melalui hasil pembuktian uji hipotesis. Hal ini disebabkan oleh signifikannya hubungan secara parsial antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan, sehingga memberikan kontribusi yang lebih dominan. Berbeda dengan hubungan secara parsial antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan yang ditemukan tidak signifikan, sehingga kurang dominan dalam memberikan kontribusi pengaruh terhadap kecemasan menghadapi pertandingan panahan. Sumbangan efektif dari regulasi emosi bernilai negatif diasumsikan karena tidak terpenuhinya uji linieritas antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan dan tidak diterimanya korelasi antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kecemasan menghadapi pertandingan panahan, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan pada kategori rendah dengan nilai *mean empirik* sebesar 73,63 yang berada pada rentang nilai antara 56 – 77 dengan persentase 47%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet panahan mempunyai tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan yang rendah.

Selanjutnya pada hasil kategorisasi skala kepercayaan diri diketahui bahwa subjek penelitian memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori tinggi dengan nilai *mean empirik* sebesar 88,90 yang berada pada rentang nilai antara 84 – 102 dengan persentase 72,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian

besar atlet panahan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.

Hasil kategorisasi skala regulasi emosi, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori tinggi dengan nilai *mean empirik* sebesar 79,25 yang berada pada rentang nilai antara 75,6 – 91,8 dengan persentase 60,8%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet panahan mempunyai regulasi emosi yang tinggi.

Berdasarkan pemaparan hasil analisis dan pembahasan di atas, penelitian ini pada intinya telah mampu menjawab hipotesis mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan baik secara bersama-sama maupun parsial. Namun, penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan-keterbatasan selama proses jalannya penelitian, antara lain lemahnya kontrol peneliti terhadap responden yaitu dalam pengisian skala penelitian oleh responden tidak dapat diawasi langsung oleh peneliti dan tidak dapat dilaksanakan serentak oleh responden. Hal tersebut dikarenakan pendistribusian skala kepada atlet bersangkutan dilakukan oleh pelatih masing-masing provinsi karena pada saat di lapangan ketika akan bertanding, peneliti tidak diperkenankan mengganggu konsentrasi atlet dengan meminta para atlet untuk mengisi skala dan responden berasal dari beberapa provinsi yang tempat penginapannya berbeda-beda sehingga peneliti tidak dapat menemui para atlet satu per satu diluar jadwal pertandingan.

---

 PENUTUP
 

---

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis regresi berganda, dimana diperoleh nilai *p-value*  $0,030 < 0,05$ , sedangkan  $F_{hitung} = 3,793$  dan  $F_{tabel} = 3,191$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) serta  $R^2$  sebesar  $0,137$ . Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan regulasi emosi merupakan prediktor bagi kecemasan menghadapi pertandingan panahan.
2. Ada hubungan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan. Hal tersebut dibuktikan dengan analisis korelasi dengan *p-value* sebesar  $0,012$  ( $p < 0,05$ ); nilai *standardized coefficients beta* sebesar  $-0,382$  dan nilai *unstandardized coefficients B* sebesar  $-0,806$  yang artinya kepercayaan diri memiliki korelasi negatif dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan. Sehingga semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan.
3. Tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan. Hal tersebut dibuktikan dengan

analisis korelasi dengan nilai *p-value* sebesar  $0,797$  ( $p > 0,05$ ) ; nilai *standardized coefficients beta* sebesar  $0,038$ , dan nilai *unstandardized coefficients B* sebesar  $0,076$  yang artinya regulasi emosi tidak memiliki korelasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan.

4. Besarnya sumbangan relatif kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan sebesar  $103\%$  dan sumbangan relatif regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan sebesar  $-3\%$ . Sumbangan efektif kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan sebesar  $14,01\%$  dan sumbangan efektif regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan panahan sebesar  $-0,41\%$ . Total sumbangan efektif ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0,137$  atau  $13,7\%$ . Hal ini berarti bahwa kepercayaan diri lebih dominan berpengaruh pada kecemasan menghadapi pertandingan panahan dibandingkan dengan regulasi emosi.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

## 1. Bagi Atlet Panahan

Atlet diharapkan mampu mempertahankan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki dan senantiasa terus mengasah kepercayaan diri yang dimiliki. Jika atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi namun masih

dalam batas normal maka akan berdampak positif untuk atlet yang bersangkutan dalam menekan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan panahan.

2. Bagi Pelatih atau Pembina Atlet Panahan

Pelatih atau pembina atlet panahan disarankan dapat membantu atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan memperhatikan setiap perilaku para atlet baik dalam suasana pertandingan ataupun keseharian yang lebih mudah mengobservasi setiap atlet mengingat atlet PPLP Panahan dalam satu asrama dengan pembina/pelatih.

3. Bagi Pengprov PERPANI (Pengurus Provinsi Persatuan Panahan Indonesia)

Bagi Pengprov PERPANI diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi psikologis atlet dalam PPLP dengan secara rutin melakukan pemeriksaan psikologis oleh psikolog dan memberikan program khusus bagi para atlet yang bermasalah dengan aspek psikologisnya, dalam hal ini adalah program khusus untuk meningkatkan kepercayaan diri para atlet dalam menghadapi pertandingan panahan seperti pemberian program pelatihan tentang meningkatkan kepercayaan diri dengan bekerja sama dengan psikolog dalam penyusunan program tersebut. Diperlukan pula evaluasi atas program yang dijalankan agar program yang dilaksanakan berfungsi efektif.

4. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang berminat untuk meneliti tema yang sama, diharapkan

penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian. Penulis menyarankan untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut dengan memperluas ruang lingkup penelitian. Misalnya dengan menambah responden dalam penelitian atau menambah variabel-variabel lain seperti karakteristik kepribadian, lama menjadi atlet panahan, dan dukungan sosial. Dengan demikian, hasil yang didapat lebih bervariasi dan beragam sehingga kesimpulan yang diperoleh lebih komprehensif.

---

DAFTAR PUSTAKA

---

- Ali, Mohammad. Mohammad Asrori. 2008. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Alias, Maizam. Nurul Aini Hafizah Mohd Hafir. 2009. *The Relationship Between Academic Self-confidence and Cognitive Performance Among Engineering Students. Simposium*. Johor: Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Amir, Nyak. 2012. Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Tahun 16, Nomor 1*.
- Amy, Chan Siu Mei. 2005. *Relationship Between Pre-Competition Anxieties And Situational Factors of University Badminton Players. Honours Project*. Hong Kong: Hong Kong Baptist University.
- Anthony, Robert. 1993. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Alih Bahasa Rita Wiryadi. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Burton, Damon. Thomas D. Raedeke. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. United States: Human Kinetics. Olahraga Perorangan Dalam Pertandingan Untuk Kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. No. 1, 7-13
- Cashmore, Ellis. 2008. *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts Second Edition*. New York: Routledge. [www.menkokesra.go.id](http://www.menkokesra.go.id)
- Cox, Richards H. 2007. *Sport Psychology: Concepts and Applications, Sixth Edition*. New York. McGraw-Hill
- Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Morris, Tony. Jeff Summers. 1995. *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues*. Melbourne: John Wiley & Sons.
- Pahlevi, Vidiana Novi. 1991. Kecemasan Sesaat Pada Atlet Sebelum Pertandingan. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Salamah, Afshyus. 2012. Gambaran Emosi dan Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis. *Jurnal*. Universitas Gunadarma.
- Sari, Marfuah Puspita. 2011. Hubungan *Self-Confidence* dengan Kecemasan Pada Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Strongman, K.T. 2003. *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory, Fifth Edition*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Sudradjat, N. W. 1995. Kecemasan Bertanding Serta Motif Keberhasilan Dan Keterkaitannya Dengan Prestasi