

## Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS)

*Correlation between Self Confidence and Anxiety Before Match On Karate Athletes At Students Activity Unit Institute Karate-Do Indonesia Sebelas Maret University (UKM INKAI UNS)*

**Lina Putri Rachmawati, Suci Murti Karini, Aditya Nanda Priyatama**

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

Kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan system kerja faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mampu mengurangi kecemasan atlet pada saat menghadapi pertandingan. Kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet akan memberikan suatu keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai berbagai tujuan khususnya peningkatan prestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS . Populasi penelitian adalah seluruh atlet karate UKM INKAI UNS dengan responden penelitian sebanyak 40 atlet. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kepercayaan diri ( $r = 0,322 - 0,637$ ;  $\alpha = 0,875$ ), dan skala kecemasan menghadapi pertandingan ( $r = 0,329 - 0,534$ ;  $\alpha = 0,805$ ). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* Pearson.

Hasil analisis teknik korelasi *product moment* Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar  $-0,528$ ;  $p = 0,00$  ( $p < 0,01$ ). Terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS. Dengan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian diterima dan menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu timbulnya kecemasan menghadapi pertandingan. Kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebesar 27,9% yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,279.

**Kata kunci:** kepercayaan diri, kecemasan menghadapi pertandingan, atlet karate.

---

### PENDAHULUAN

---

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran tubuh seseorang. Unsur permainan melekat, juga ketika olahraga tumbuh sebagai permainan yang berdimensi pertandingan dan persaingan. Unsur bermain tampil dan tampak nyata oleh fakta bahwa setiap olahraga

mengenal pertandingan untuk meraih prestasi (Nova, 2009).

Pertandingan olahraga dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu pertandingan olahraga kelompok dan olahraga individu. Olahraga kelompok biasanya dimainkan oleh dua orang atau lebih, sedangkan olahraga

individu adalah olahraga yang hanya dimainkan oleh satu orang saja (Priyatna, 2009). Hasil penelitian Simon dan Marten (dalam Hardy, dkk., 1999) ditemukan bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individual dibanding dengan olahraga tim.

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2001). Keringat bercucuran, denyut jantung yang bertambah dan berdegup kencang, tangan yang dingin dan berkeringat, mulut kering, terasa pusing, kesemutan pada tangan dan kaki, makin sering buang air kecil, sakit perut seakan diare, dan nafas akan terasa ketika individu mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stres, bahkan depresi (Ramaiah, 2003).

Berkaitan dengan kondisi fisik orang cemas, Tallis (1995) menerangkan bahwa secara umum respons kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis maupun respon fisiologis. Respons psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar.

Masalah kecemasan yang dialami atlet ini, hampir dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga. Salah satu cabang yang atletnya sering mengalami kecemasan adalah cabang olahraga karate. Berdasarkan hasil interviu dengan 25 atlet karate UKM INKAI UNS (unit kegiatan mahasiswa Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret), pada hari Jum'at tanggal 22 Maret 2013, diperoleh data bahwa beberapa atlet tersebut mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara emosional. Ketua UKM INKAI UNS memberikan informasi, bahwa atlet tersebut merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai. Telapak tangan sering berkeringat, badan sedikit lemas dan terasa mual-mual akan tetapi tidak sampai muntah. Kecemasan tersebut didasari karena persaingan dengan atlet yang memiliki prestasi yang lebih unggul. Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bahwa atlet yang kalah pastinya akan merasakan malu di depan teman-temannya karena sudah menjalani latihan yang serius.

Proses pencapaian prestasi para atlet tidak diperoleh secara instan. Berbagai usaha dilakukan untuk mewujudkan keberhasilan

pada para atlet untuk mengurangi hambatan-hambatan yang disebabkan oleh kecemasan. Keberhasilan atlet dalam berprestasi tidak terlepas dari faktor-faktor psikologis yang menjadi kunci keberhasilan berprestasi. Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet karate dalam berprestasi (Adisasmito, 2007).

Kepercayaan diri akan menjadi modal besar bagi para atlet karate, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang. Cox (2002) menegaskan, bahwa kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan atlet. Kurangnya rasa percaya diri pada atlet tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi. Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga menjadi bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga

ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan. Brown (dalam Hartanti, dkk., 2004) menyatakan bahwa konsentrasi dan percaya diri memungkinkan seorang atlet mengeliminasi hal-hal yang tidak relevan dan dapat menguasai situasi permainan termasuk lawan mainnya dengan baik. Prestasi adalah bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang menunjangnya.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet karate. Kepercayaan diri seorang atlet dapat mempengaruhi kecemasan atlet tersebut pada saat menghadapi pertandingan. Pentingnya memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah, karena apabila atlet dihindari kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya, akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*). Untuk itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS dengan judul: "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate UKM INKAI UNS".

---

## DASAR TEORI

---

### 1. Kecemasan

Dalam perbuatan manusia sehari-hari disertai oleh perasaan tertentu yaitu perasaan senang atau tidak senang. Perasaan tidak senang bisa terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan sehingga akan muncul perasaan negatif seperti takut, kecewa, sedih, putus asa, cemas dan lain sebagainya. Atkinson (1993), mengatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kartono (1985), mengatakan bahwa perasaan senang dan bahagia berhubungan dengan keberhasilan sedangkan perasaan sedih, kecewa, putus asa, dan cemas berhubungan dengan kegagalan.

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan dimasa yang akan datang dengan perasaan, perilaku, dan respons-respons fisiologis (Durand, 2006). Cemas merupakan suatu reaksi normal terhadap perubahan lingkungan yang membawa ciri alam perasaan tidak nyaman dan menggugah seakan ada bahaya terhadap nyawa yang perlu dielakkan. Oleh karena itu

kecemasan menimbulkan suatu persiapan untuk menghadapi segala kemungkinan melawan atau melarikan diri. Dalam keadaan siap sebelum bertindak inilah reaksi cemas paling berasa. Biasanya setelah peristiwa terjadi maka keadaan cemas ini tidak tampak lagi, tetapi usaha perlawanan dan melarikan diri yang dikerjakan oleh yang bersangkutan (Roan, 1979).

Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu yang buruk akan segera terjadi, keadaan seperti itu adalah normal, bahkan adaptif, untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek dalam kehidupan. Kecemasan akan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau sepertinya datang tanpa adanya penyebab, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Nevid, 2003). Kaplan dan Saddock (1997) menambahkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yaitu bisa berwujud sebagai rasa takut, sedih, kecewa dan putus asa yang semua itu mengarah kepada hal-hal negatif, tetapi kecemasan yang normal dapat bermanfaat sehingga menjadi giat dan bergerak cepat. Namun dalam konteks selanjutnya kecemasan selalu dipandang sebagai hal yang merugikan.

## 2. Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Cox (2002) mengungkapkan, bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi

pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh; sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

## 3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Menurut Hakim (2002), kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Bandura (1977) juga menjelaskan, bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkannya. Kepercayaan diri yang dimiliki seseorang akan digunakan dalam usaha menampilkan tindakan dan perilaku yang diarahkan pada tujuan yang hendak dicapainya, termasuk waktu dan cara melakukannya.

Menurut Lauster (1997), kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas

melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Adapun menurut Setyobroto (dalam Yulianto dan Nashori, 2006), percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

Weinberg (dalam Santoso, 2005) mendefinisikan rasa percaya diri sebagai keyakinan bahwa diri seseorang mampu melakukan suatu kegiatan dengan berhasil, karena rasa percaya diri ini mempunyai pengaruh besar terhadap keadaan mental serta kesuksesan dari seorang individu. Angelis (1997) menyatakan jika kepercayaan diri berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup serta terbina dari keyakinan diri sendiri. Gerungan (2000) menambahkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan akan kemampuan diri sendiri merupakan suatu ciri khas bahwa dia dapat melaksanakan tugasnya dengan berhasil baik. Breneche dan Amich (dalam Martani dan Adiyanti, 1991) menjelaskan, bahwa kepercayaan diri merupakan suatu perasaan cukup aman dan tahu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya sehingga tidak perlu

membandingkan dirinya dengan orang lain dalam menentukan standar karena selalu dapat menentukan sendiri. Adler (dalam Suryabrata, 1982) menambahkan, bahwa kepercayaan diri seseorang muncul dengan adanya perasaan kompeten atau merasa dirinya mampu. Adler juga mengatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kepercayaan diri dan rasa superioritas.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan, bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi suatu situasi atau permasalahan, memiliki perasaan aman dan tahu apa yang dibutuhkan, sehingga dapat mengatasi permasalahan dengan sikap yang tepat, merasa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, sehingga orang yang bersangkutan tidak cemas, bebas melakukan hal yang disukai, serta bertanggung jawab atas perbuatannya.

#### 4. Atlet Karate

Seorang atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya (Saleh, 2000). Di dalam seni tinju Cina kata *kara* berarti Cina dan *te* berarti tangan atau tinju. Dalam perkembangannya kemudian di Jepang perkataan *kara* berarti kosong dan *te*

berarti tangan. Secara bahasa *karate* adalah seni bela diri tangan kosong dalam bahasa Jepang (Saleh, 2000).

Jadi, atlet karate adalah seorang olahragawan yang menekuni olahraga di bidang karate. Atlet juga merupakan individu yang memiliki keunikan tersendiri, yaitu bakat yang dimilikinya. Bakat inilah yang akan membantu atlet untuk meraih prestasi, tentunya dengan adanya latihan-latihan yang memadai.

---

#### METODE PENELITIAN

---

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM INKAI UNS dengan jumlah populasi sebanyak 40 orang, karena jumlah populasi yang terbatas maka semua anggota populasi dijadikan sampel.

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

##### 1. Skala Kecemasan

Skala kecemasan ini disusun berdasarkan uraian aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Carpenito (2000) yang terdiri atas 3 aspek meliputi:

Aspek emosional, Aspek kognitif, Aspek fisiologis.

##### 2. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri ini berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (1997) yang terdiri atas; Keyakinan akan kemampuan diri, Optimistis, Obyektif, Bertanggung jawab, Rasional dan realistik.

---

#### HASIL-HASIL

---

Perhitungan analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan komputasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 16.0.

##### 1. Uji Asumsi Dasar

###### a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi kepercayaan diri sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), dan nilai signifikansi kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Nilai signifikansi untuk kepercayaan diri dan kecemasan lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut telah terdistribusi secara normal.

###### b. Uji Linearitas

Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila nilai signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05 (Priyatno, 2010). Karena nilai signifikansi yang dihasilkan adalah kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan.

## 2. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi terpenuhi, langkah selanjutnya adalah melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *product moment Pearson* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar -0,528 dengan nilai signifikansi pada kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan adalah 0,000. Oleh karena signifikansi yang dihasilkan adalah kurang dari 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan. Nilai *r* yang negatif menunjukkan arah hubungan yang bersifat negatif.

## 3. Analisis Deskriptif

Hasil kategorisasi pada skala kepercayaan diri dapat diketahui bahwa subjek secara umum memiliki tingkat yang tinggi dengan rerata empiric 55%, Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian rata-rata memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi. Sedangkan pada kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 85%,Berdasarkan data tersebut, maka dapat

disimpulkan bahwa subjek penelitian rata-rata memiliki tingkat kecemasan menghadapi pertandingan sedang.

## 4. Peran Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variable tergantung yaitu kepercayaan diri mampu menjelaskan variable bebas kecemasan menghadapi pertandingan ditunjukkan oleh nilai  $R^2$  (*R Square*) sebesar 0,279 atau 27,9%.

---

## PEMBAHASAN

---

Korelasi antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan di peroleh dari koefisien korelasi sebesar -0,528, dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang artinya kenaikan skor variabel bebas (kepercayaan diri) secara bersama-sama akan diikuti dengan penurunan skor variabel tergantung (kecemasan) dan sebaliknya, penurunan skor variabel bebas (kepercayaan diri) secara bersama-sama akan diikuti dengan kenaikan skor variable tergantung (kecemasan).

Korelasi yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS menunjukkan bahwa



kepercayaan diri mempunyai peranan penting dalam menentukan sebuah prestasi. Pembuktian hipotesis dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nuraeni (2010) yang menemukan hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan. Dikemukakan pula oleh Afiatin dan Martaniah (1998) bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya, sehingga kepercayaan diri seorang atlet akan sangat berperan dalam pencapaian prestasi pada dirinya.

Kepercayaan diri dijelaskan oleh Lauster (1997) sebagai suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga dirinya tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang sukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Atlet karate yang memiliki kepercayaan diri dapat terlihat dari sikap atau perasaan yang menunjukkan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya pada saat menghadapi pertandingan, dengan adanya rasa tanggung jawab maka atlet akan mampu mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu diraihnya prestasi dari setiap pertandingan yang diikutinya, sebagai wujud dari

keberhasilannya. Bandura (1977) juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkannya.

Pada umumnya, pembinaan atlet masih bersifat formal dan kegiatan-kegiatannya terjadwal sesuai dengan arahan dari organisasi. Berkaitan dengan usaha pencapaian prestasi, maka akan lebih baik jika pada diri atlet perlu diberikan pembinaan secara psikologis agar mempunyai kepercayaan diri yang utuh serta diberikan kesempatan untuk berlatih sesuai dengan cabang olahraga yang diminati baik secara terjadwal maupun mandiri.

Berdasarkan hasil analisis determinasi, diperoleh nilai (*R Square*) sebesar 0,279 atau 27,9%. Hal ini menunjukkan bahwa presentase sumbangan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebesar 27,9% dan masih terdapat 72,1% faktor lain yang menentukan kecemasan menghadapi pertandingan selain variabel kepercayaan diri. Menurut Susilowati (2008) variabel lain yang mempengaruhi psikologis pada atlet pada saat bertanding selain kepercayaan diri adalah berpikir positif, penetapan sasaran, motivasi, emosi, komunikasi dengan pelatih, konsentrasi, evaluasi diri. Sumbangan efektif kepercayaan

diri sangat berperan untuk mengurangi kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hartanti, dkk. (2004) juga menyatakan bahwa kepercayaan diri menempati urutan aspek psikologis atlet yang lebih tinggi dibandingkan dengan kemandirian dalam pencapaian prestasi atlet.

Kepercayaan diri pada atlet karate UKM INKAI UNS secara umum tergolong tinggi. Hal tersebut berdasarkan hasil kategorisasi yang memperlihatkan bahwa 55% responden memiliki skor kepercayaan diri tinggi dan 45% lainnya memiliki skor kepercayaan diri sedang, dengan mean empirik sebesar 9,088. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diketahui bahwa atlet karate UKM INKAI UNS memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Adanya kepercayaan diri yang tinggi akan mampu mengurangi kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate.

Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS secara umum tergolong sedang. Hal tersebut berdasarkan hasil kategorisasi yang memperlihatkan bahwa 85% responden memiliki skor kecemasan menghadapi pertandingan sedang, 12,5% lainnya memiliki skor kecemasan menghadapi pertandingan rendah, dan 2,5% memiliki skor kecemasan

menghadapi pertandingan tinggi, dengan mean empirik sebesar 7,664. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diketahui bahwa atlet UKM INKAI UNS memiliki tingkat kecemasan menghadapi pertandingan sedang. Hal ini dimungkinkan karena pada saat akan mengikuti suatu pertandingan, UKM INKAI UNS mempersiapkan atletnya dengan berlatih secara rutin. Pertandingan uji coba secara rutin juga diadakan oleh UKM INKAI UNS agar atlet selalu siap dalam mengikuti pertandingan yang akan dihadapinya.

Penelitian ini dapat digunakan pada penelitian lainnya yang berkaitan tentang atlet karate dengan memperhatikan dukungan terhadap kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan serta faktor-faktor lain yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan menghadapi pertandingan sehingga dapat diperoleh hasil yang optimal.

---

## PENUTUP

---

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dihasilkan dalam bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Pada penelitian ini terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS. Nilai hubungan antara

kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah -0,528, dengan nilai Sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian semakin tinggi kepercayaan diri atlet karate UKM INKAI UNS dalam menghadapi pertandingan maka akan menurunkan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS.

2. Besarnya sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebesar 27,9%.. Hal ini berarti masih terdapat 72,1% faktor lain yang menentukan kecemasan menghadapi pertandingan selain variabel kepercayaan diri.
3. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata responden penelitian memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 55% dengan rerata empirik 9,088; dan kecemasan menghadapi pertandingan sedang sebanyak 85% dengan rerata empirik 7,664.

## **B. Saran**

1. Kepada Atlet UKM INKAI UNS, dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan lebih rajin mengikuti latihan baik secara terjadwal maupun mandiri sehingga akan lebih sering bertemu dan berinteraksi dengan banyak

orang. Atlet UKM INKAI UNS juga lebih sering mengikuti kejuaraan baik di tingkat regional maupun nasional dan internasional, sehingga lebih sering berinteraksi dengan lawan secara jujur dan sportif (persaingan yang sehat) sehingga hal tersebut akan meningkatkan percaya dirinya, terlebih bila sering menjuarai pertandingan. Ketika kepercayaan diri telah berfungsi secara penuh maka akan mengurangi kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan.

2. Kepada pelatih dan pembina atlet karate. Faktor psikologis atau faktor mental berperan dalam pencapaian prestasi atlet sehingga perlu adanya kerjasama antara pembina dengan lembaga psikologi untuk meningkatkan kemampuan psikologis atau mental pada atlet karate yang akan menimbulkan keseimbangan pada diri atlet. Pelatih memberikan pemahaman yang mendalam tentang cabang olahraga yang dilatihkan, dari keterampilan dasar hingga taktik dan strategi lanjutan. Teknik dan peraturan permainan selalu berkembang, dan pelatih diharapkan mengikuti dan menguasai perkembangan tersebut agar atlet dapat mempunyai gambaran tentang pencapaian prestasi yang harus diduplikasinya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengangkat tema yang sama

- a. Agar mengembangkan variabel-variabel lain di luar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini yang juga turut mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan, misalnya berpikir positif, penetapan sasaran, motivasi, emosi, komunikasi dengan pelatih, konsentrasi, evaluasi diri, sehingga dapat dilihat sumbangan masing-masing variabel tersebut.
- b. Mampu melakukan penelitian di tempat berbeda, memperluas populasi dan memperbanyak responden, agar ruang lingkup dan generalisasi penelitian menjadi lebih luas serta meningkatkan kualitas penelitian.

Carpenito, L. J. 2000. *Diagnosa Keperawatan: Aplikasi pada Praktik Klinis*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Chaplin, J. P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Rajawali Press.

Cox, R. H. 2002. *Sport Psychology: Concept and Applications*. New York: Me Graw – Hill Companies, Inc.

Durand, V. M., Barlow, D. H. 2005. *Abnormal Psychology an Integrative Approach*. Australia: Thomson Wadworth.

Gerungan, W. A. 2000. *Psikologi Sosial*. Bandung : Eresco.

Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

Hardy, L., Jones, G., Gould, D. 1999. *Understanding Psychological Preparation of Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Hartanti, Y. L., Pambudi, L.R., dan Lasmono, H.K. 2004. *Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia*. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, 20 (1), 40-54.

Kaplan, H. I., Sadock, B. J., dan Grebb, J. A. 1997. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis (terjemahan) jilid 2*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.

Kartono, Kartini. 1985. *Peran Keluarga Memandu Anak*. Jakarta : Rajawali.

Lauster, Peter. 1997. *Tes Kepribadian*. (Alih Bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: Gaya Media Pratama.

Martani, W. dan Adiyanti, M. G. 1991. *Kompetensi Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. No.1 Hal 17-20. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.

---

#### DAFTAR PUSTAKA

---

Adisasmito, L.S. 2007. *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Afiatin T., dan Martaniah, S.M. 1998. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. *Psikologika*, 6 (3), 66-79.

Angelis, B. D. 1997. *Percaya Diri: Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Atkinson, R.L. 1993. *Pengantar Psikologi I (Terjemahan: Nurdjannah)*. Jakarta: Erlangga.

Bandura, A. 1977. *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.

- Nevid, Jeffrey S. 2003. Psikologi Abnormal (jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Nova, F. 2009. Panggil Aku King. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Nuraeni, Diah. 2010. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Kelas VII & VIII di SLTP 1 Lumbang Pasuruan. Skripsi Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Priyatna, Andri. 2009. Be A Smart Teenager. Jakarta: PT elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Priyatno, Duwi. 2010. Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Gava Media.
- Ramaiah, S. 2003. Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Roan, W. M. 1979. Ilmu Kedokteran Jiwa/Psikiatry.
- Saleh, A. 2000. Federasi Olahraga Karate Indonesia. Jakarta : PT. Nuansa Lestari Citratama.
- Santoso, M. dan Satiadarma, M. P. 2005. Hubungan antara Rasa Percaya Diri dan Agresivitas pada Atlet Bola Basket. Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol 7, No 1. Hal 51-64. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Suryabrata, S. 1982. Psikologi Kepribadian. Jakarta : CV. Rajawali.
- Susilowati, P. 2008. Membangun Kesiapan Mental Bagi Atlet. Jakarta : PB. KONI.
- Tallis, F. 1995. Mengatasi Rasa Cemas. Jakarta: Arcan.
- Yulianto, F., Nashori, F. 2006. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3, 1, 55-62.

