

Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Karawang Ditinjau Melalui Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya

Competing Anxiety in Kabupaten Karawang Basketball Athletes Viewed Through Self-Efficacy and Peer Social Support

Robby Nurzaman⁽¹⁾, Cempaka Putrie Dimala^(2*) & Ananda Saadatul Maulidia⁽³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 14 Agustus 2024; Direview: 02 Oktober 2024; Diaccept: 26 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan bertanding pada atlet. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan jenis *asosiatif kausal*. Sampel penelitian berjumlah 125 orang yang didapatkan dengan metode *convenience-sampling* dengan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti yaitu atlet bola basket di Kabupaten Karawang yang masih mengikuti pertandingan olahraga basket. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya, dan kecemasan bertanding *Sport Competition Anxiety Tes* (SCAT). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding (Ha1 diterima), selanjutnya tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan bertanding (Ha2 ditolak), dan terdapat kontribusi secara bersamaan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan bertanding (Ha3 diterima) dengan nilai koefisien determinasi sebesar 30.3 % (dengan $p\ 0.000 < 0.05$) dan sisanya dipengaruhi faktor lain diluar penelitian. Atlet dengan efikasi diri & dukungan sosial teman sebaya yang tinggi akan memiliki kecemasan bertanding yang rendah, sehingga atlet dapat bertanding dengan baik dan maksimal.

Kata Kunci: Efikasi Diri; Dukungan Sosial Teman Sebaya; Kecemasan Bertanding; Atlet.

Abstract

This study aims to determine the effect of self-efficacy and peer social support on competition anxiety in athletes. This study uses quantitative methodology with a causal associative type. The research sample amounted to 125 people obtained by the convenience-sampling method with criteria that have been selected by researchers, namely basketball athletes in Karawang Regency who are still participating in basketball sports competitions. The measuring instruments used in this study are the self-efficacy scale, peer social support, and the Sport Competition Anxiety Test (SCAT). The analysis technique used is multiple regression analysis technique shows a negative and significant influence between self-efficacy and competition anxiety (Ha1 accepted), then there is no influence between peer social support and competition anxiety (Ha2 rejected), and there is a simultaneous contribution between self-efficacy and peer social support to competition anxiety (Ha3 accepted) with a coefficient of determination of 30.3% (with $p\ 0.000 < 0.05$) and the rest is influenced by other factors outside the study. Athletes with high self-efficacy & peer social support will have low match anxiety, so athletes can compete well and optimally.

Keywords: Self-Efficacy; Peer Social Support; Competitive Anxiety; Athletes.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.451>

Rekomendasi mensitasi :

Nurzaman, R., Dimala, C. P. & Maulidia, A. S. (2024), Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Karawang Ditinjau Melalui Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 620-628.

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi perhatian penting bagi masyarakat, yang berupa suatu kegiatan atau aktivitas gerak untuk melatih tubuh. Menurut Purwati (2019) olahraga merupakan salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi.

Salah satu faktor psikologis dalam pencapaian prestasi merupakan faktor psikologis dimana prestasi seorang atlet dipengaruhi salah satunya oleh kecemasan bertanding. Menurut Harsono (dalam Sabilla & Jannah, 2017) yang berpendapat bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan 20% oleh aspek yang lainnya, maka aspek mental ini harus dikelola dengan benar, akan tetapi di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti seperti aspek fisik atlet telah banyak dipelajari. Sedangkan menurut Juriana dan Tahki (2017) menjelaskan bahwa ketahanan dan persiapan mental atlet berkaitan erat dengan permasalahan performa atlet, terutama kecemasannya saat bertanding.

Menurut Martens (dalam Izdihar, 2020) kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan, sejalan dengan pendapat Putri dan Raharjo (2023) kecemasan bertanding ini merupakan salah satu sindrom psikologis yang dapat menyebabkan depresi hingga menurunnya suatu prestasi pada atlet, perasaan khawatir dari atlet mengenai pertandingan yang akan dijalaninya,

perasaan khawatir kalah dalam permainan, perasaan takut akan penampilan yang tidak maksimal bahkan kemungkinan cedera yang bisa dialaminya dan kemungkinan-kemungkinan buruk bagi atlet. Menurut Safitri dan Masykur (2017) kecemasan sendiri timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu atau banyak hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam.

Kecemasan bertanding dapat mempengaruhi performa pada atlet secara negatif jika tidak ditangani dengan baik. Terlalu banyak kecemasan bisa mengganggu fokus dan konsentrasi yang diperlukan untuk tampil dengan baik dan maksimal. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Anita (dalam Tiara & Rahardanto, 2021) gejala yang muncul saat pemain merasa cemas antara lain sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang. Hal ini dapat menghambat penampilan atlet dalam pertandingannya.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pra-penelitian pada Oktober sampai Desember 2023 yang telah dilakukan peneliti terhadap 47 responden, sebanyak 65,9% (31/47) responden mengalami kecemasan bertanding, dan hasil wawancara peneliti dengan salah satu pelatih klub yang ada di Karawang mengungkapkan bahwa atlet basket yang sudah berpengalaman maupun belum berpengalaman masih tetap merasakan kecemasan saat akan bertanding yang dapat dilihat dari ekspresi wajah dan tingkah laku atlet saat bertanding. Menurut Woodman dan Hardy (dalam Wiguna &

Budisetyani, 2020) kecemasan bertanding mempunyai beberapa faktor yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan yaitu dengan mengikuti perlombaan penting, adanya ekspektasi yang dikembangkan atlet, ketidakpastian yang dirasakan atlet, dukungan sosial, takut mengalami kegagalan, harga diri dan efikasi diri yang dimiliki atlet.

Menurut Bandura (dalam Ningsih & Hayati, 2020) efikasi diri adalah keyakinan seorang individu yang mampu berpikir, mendorong motivasi dan mampu mengendalikan situasi dalam rangka mencapai kesuksesan. Atlet yang memiliki efikasi diri tinggi percaya bahwa latihan yang teratur dan disiplin dapat meningkatkan keterampilan mereka secara signifikan, ketika dihadapkan pada kompetisi atau situasi yang menantang, atlet menghadapinya dengan sikap percaya diri dan tenang, melihatnya sebagai kesempatan untuk membuktikan kemampuan mereka. Atlet juga mampu mengelola tekanan dengan baik dan tidak mudah menyerah di bawah tekanan, atlet yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu mencapai performa yang konsisten dan membangun reputasi sebagai pemain yang dapat diandalkan dalam bidang olahraga mereka. Sedangkan atlet dengan efikasi diri rendah merasa tidak yakin dalam mengambil keputusan saat berkompetisi, atau bahkan merasa cemas atau takut gagal. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi dan fokus pada atlet, serta mempengaruhi performa atlet secara keseluruhan. Dalam penelitian Safitri dan Masykur (2017) menunjukkan bahwa efikasi diri yang rendah akan membuat kecemasan pada atlet meningkat

meskipun efikasi diri bukan sifat genetik yang menetap, sebaliknya, efikasi diri berkembang dari waktu ke waktu dan melalui pengalaman. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Wiguna dan Budisetyani (2020) kecemasan dapat dipengaruhi oleh efikasi diri atau keyakinan atlet dalam memandang kemampuan yang dimiliki.

Selain itu, atlet mungkin lebih rentan terhadap tekanan eksternal, seperti harapan dari pelatih, rekan tim, atau bahkan dukungan dari penggemar. Begitu pun, hasil dari wawancara peneliti pada bulan Oktober asisten pelatih klub Amarta Hangtuh yang menyebutkan bahwa atlet dengan efikasi diri tinggi lebih termotivasi, gigih, percaya diri, dan mampu mengatasi stres dengan lebih baik. Dari hasil penyebaran pra-penelitian yang dilakukan pada bulan Oktober 2023 terhadap 47 atlet bola basket di Kabupaten Karawang, didapati bahwa 34 atlet merasa tidak yakin dengan kemampuannya.

Selain efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet. Smet (dalam Syafitri, 2015) berpendapat bahwa dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian (ikatan) sosial yang mencakup dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau informasi, pemberian bantuan materil. Menurut Sarafino dan Smith (dalam Saputri dan Indrawati, 2011) dukungan sosial merupakan suatu bentuk kenyamanan, kasih sayang, dan bantuan dari berbagai pihak terhadap orang lain, sehingga seseorang dapat merasa nyaman dan diterima oleh orang lain atau kelompok lain.

Bulan, dkk (2022) berpendapat teman sebaya tidak hanya bisa memberikan dukungan moral, tetapi juga bisa menjadi teman untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang dihadapi, teman sebaya juga dapat memberikan dukungan emosional yang penting ketika atlet mengalami tekanan atau kecemasan dalam bertanding. Maka dukungan sosial teman sebaya bukan hanya dapat memengaruhi psikologi pada atlet, tetapi juga dapat meningkatkan performa atlet dalam bertanding.

Rozali dan Fitriana (2015) dukungan sosial teman sebaya yang tinggi terhadap atlet, dapat mengurangi kecemasan bertanding sedangkan rendahnya dukungan sosial teman sebaya dapat menyebabkan perasaan cemas yang timbul di dalam diri atlet tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Sekarina dan Indriana (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan.

Dari hasil penyebaran pra-penelitian yang di lakukan pada bulan Oktober 2023 terhadap 47 atlet bola basket di Kabupaten Karawang, didapati bahwa 27 atlet merasa kurang mendapatkan dukungan dari teman sebaya dilihat dari hasil kuesioner, dan wawancara singkat yang dilakukan peneliti dengan beberapa *student-athlete* penerima beasiswa perguruan tinggi, ketika para atlet bersiap untuk mengikuti suatu pertandingan, para atlet merasa kurang adanya dukungan dari keluarga dan teman sebayanya.

Berdasarkan fenomena yang dijelaskan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian berkaitan efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya, dan

kecemasan bertanding pada atlet, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket di Kabupaten Karawang?” Berdasarkan pemikiran tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket di Kabupaten Karawang.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai kecemasan bertanding pada atlet basket yang dapat mempengaruhi performa atlet, sehingga atlet mampu mengatasi kecemasan bertanding melalui efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dan penelitian dapat memberikan panduan bagi pelatih maupun organisasi di bidang olahraga basket, dalam merancang program-program yang memperhatikan kondisi psikologis atlet untuk pengembangan prestasi atlet yang lebih baik. Penelitian ini juga diharapkan memberikan wawasan dan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *asosiatif kausal*, variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah efikasi diri (X1), dukungan sosial teman sebaya (X2) serta kecemasan bertanding (Y). Responden dalam penelitian ini adalah atlet bola basket di Kabupaten Karawang

dengan rentang usia 18-28 tahun dan aktif mengikuti pertandingan, Jumlah populasi tidak diketahui, sehingga peneliti menggunakan rumus Lemeshow, dalam penelitian ini adalah minimum sampel yang dibutuhkan 106 responden, dengan menggunakan *non-probabilitas sampling* berupa *convenience-sampling*, dimana peneliti memilih sampel berdasarkan keadaan dan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yang sesuai dengan tujuan penelitian, dengan penyebaran kuesioner yang dilakukan secara langsung kepada responden serta juga dilakukan secara *online*.

Skala efikasi diri pada penelitian ini merupakan skala adaptasi yang disusun berdasarkan aspek-aspek efikasi diri mengacu pada teori Bandura (dalam Sukarman, 2016) yaitu: tingkat (*level*), kekuatan (*strength*) dan generalisasi (*geneality*).

Skala dukungan sosial teman pada penelitian ini merupakan skala konstruk yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya mengacu pada teori dari Smet (dalam Syafitri, 2015) yang menyebutkan ada lima aspek dari dukungan sosial teman sebaya yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*tangibel or instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dukungan jaringan sosial (*network support*).

Pengukuran skala kecemasan bertanding pada penelitian ini merupakan skala adopsi dari Martens dkk. (dalam Izdiyar, 2020) yaitu *Sport competitive anxiety test* terdiri dari 15 aitem, dan di bagi kedalam dua aspek yaitu *somatic anxiety* dan *cognitive anxiety*.

Hasil validitas dan reliabilitasnya. Skala efikasi diri memiliki 42 butir aitem valid dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0.952 dan nilai *Corrected Item* 0.36 sampai 0.682. Skala dukungan sosial teman sebaya memiliki 29 butir aitem valid dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0.884 dan nilai *Corrected Item* 0.377 sampai 0.536. Skala kecemasan bertanding memiliki 15 butir aitem valid dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0.825 dan nilai *Corrected Item* 0.346 sampai 0.581.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas untuk menguji apakah ada kelekatan variabel bebas dan variabel terikat secara linear atau tidak, uji hipotesis menggunakan uji regresi sederhana dan uji regresi berganda. Teknik analisis data tambahan antara lain uji koefisien determinasi untuk menunjukkan besarnya pengaruh dari variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y), dan uji beda (*independent sampel t test*). Semua proses analisis data dengan bantuan program *SPSS Statistics* versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 125 orang dengan responden atlet basket yang aktif mengikuti pertandingan di Kabupaten Karawang. Adapun data demografi dari responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Tabel Demografi

Demografi		N	Persen
Usia	18-20	63	50.4 %
	21-23	37	29.6 %
	24-26	16	12.8 %
	28-29	9	7.2 %
Jenis Kelamin	Laki-laki	84	67.2 %
	Perempuan	41	32.8 %
Total		125	100%

Berdasarkan data demografi pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data berjumlah 125 atlet bola basket berdasarkan usia, jenis kelamin. Dari demografi data tersebut dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas. Berikut hasil perhitungan uji normalitas.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

	Sig.	Keterangan
Unstandardized residual	0.200	Normal

Tabel di atas merupakan hasil analisis uji normalitas residu pada tiga variabel penelitian didapatkan nilai Sig=0,200 yang menandakan sebaran data berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikan $> 0,05$, selanjutnya dilakukan uji linearitas.

Tabel 3. Hasil Uji linearitas

Variabel	Sig.
Kecemasan bertanding – efikasi diri	0.236
Kecemasan bertanding – Dukungan sosial teman sebaya	0.313

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas menunjukkan nilai signifikan 0,236 dan 0.313 yang mana lebih dari 0,05 sehingga dapat dikatakan terdapat linearitas antara variabel efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya, dan kecemasan bertanding, sehingga uji regresi berganda dapat dilakukan untuk menjelaskan pengaruh variabel dalam penelitian ini.

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji regresi sederhana dan uji regresi berganda, adapun hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah Ha1= efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet bola basket, Ha2= dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet bola basket dan Ha3= efikasi diri serta dukungan sosial teman sebaya secara bersamaan berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet bola basket. Berikut hasil perhitungan uji hipotesis.

Tabel 4. Uji t

	T	Sig.
Efikasi diri	-7.195	.000
Dukungan sosial teman sebaya	.939	.349

Berdasarkan uji t di atas nilai signifikansi variabel efikasi diri yang didapatkan adalah $p = 0.000 < 0,05$, ini menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh secara negatif dilihat dari nilai $t = -7.195$, artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki atlet bola basket maka semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet begitupun sebaliknya, sehingga dapat dikatakan bahwa Ha1 diterima. Pada variabel dukungan sosial teman sebaya nilai signifikansi yang didapatkan adalah $p = 0,349 > 0,05$, ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh dilihat dari nilai $t = .939$, maka dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh, sehingga dapat dikatakan bahwa Ha2 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa hanya variabel efikasi diri yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket di Kabupaten Karawang, selanjutnya yaitu melihat bagaimana pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersamaan.

Tabel 5. Hasil uji F

Model	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Regresio	37407.0	2	18703.5	154.8	0.000
n	47		23	92	

Pada tabel ini diperoleh bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersamaan berpengaruh terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket di Kabupaten Karawang, dapat dilihat dari nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ maka dari itu Ha3 diterima, maka dari itu efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersamaan dapat

berpengaruh terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket. Adapun koefisien determinasi yang mana menunjukkan seberapa besar pengaruh dari variabel efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap atlet bola basket di Kabupaten Karawang.

Tabel 6. Uji Determinasi (R^2)

R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate
0.551a	0.303	0.303		4.600

Selanjutnya peneliti juga menguji pengaruh kedua variabel terhadap kecemasan bertanding. Hasil di atas di dapatkan nilai *R Square* (koefisien determinasi) sebesar 0,303 yang artinya pengaruh variabel independen (X1 dan X2) terhadap variabel dependen (Y) sebesar 30.3 % dan 69.7 % sisanya merupakan faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Maka dari itu dapat dikatakan hasil hipotesis dalam penelitian ini terdapat pengaruh serta korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan bertanding pada atlet, hal ini sejalan dengan penelitian dalam penelitian Wohon dan Ediaty (2019) menemukan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan bertanding. Kemudian Safitri dan Masykur (2017) semakin tinggi efikasi diri atlet tenis, maka semakin rendah kecemasan atlet tenis lapangan Pelti Semarang. Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki atlet maka semakin rendah kecemasan bertanding, dan sebaliknya. Adapun hasil dari korelasi dan tidak ada pengaruh dari dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan bertanding. Sejalan dengan penelitian Maryam dan Sovitriana (2023) tidak ada

pengaruh yang signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan.

Hasil perhitungan secara simultan atau uji f menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan bertanding. Sejalan dengan penelitian Amalia dan Rosdiana (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan ujian praktikum. Artinya dukungan sosial teman sebaya tinggi dan efikasi yang tinggi dapat mempengaruhi kecemasan bertanding. Adapun peneliti melakukan uji beda.

Tabel 7. Uji Beda

	F	t	df	Sig.
Kecemasan Bertanding	.305	6.416	123	.000
		5.906	64.807	

Hasil uji beda ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kecemasan bertanding nilai Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05 antara kelompok perempuan dan laki-laki.

Tabel 8. Kondisi kecemasan bertanding berdasarkan gender

	Gender	Mean	S. D
Kecemasan Bertanding	Perempuan	69.12	7.236
	laki-laki	61.51	5.675

Pada tabel tersebut didapatkan hasil yang mana perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Widyachandra dan Satiadarma (2024) atlet wanita lebih sering merasa khawatir dan cemas terhadap performanya dibandingkan dengan atlet pria.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan efikasi diri memiliki

pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket, sedangkan dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan bertanding, selanjutnya efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara negatif, maka atlet dengan efikasi diri tinggi memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah. Selain itu dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket di Kabupaten Karawang. Ini berarti bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding pada atlet. Namun jika efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya simultan, didapati ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan bertanding. Dengan nilai sebesar 30.3 %. Artinya, ketika kedua faktor ini tinggi, maka kecemasan bertanding atlet cenderung juga rendah, dan sisa nya dipengaruhi oleh faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D., & Rosdiana, A. (2023). Strategi Mendampingi Dan Menstimulasi Dalam Meningkatkan Membaca Anak Usia Dini Melalui Cergam (Cerita Bergambar). *Sarwahita*, 20(02), 172–181. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.202.6>
- Bulan, Y. E., Zahra, Z., & Nisa', I. K. (2022). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Mental Remaja. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 99–115. <https://doi.org/10.21093/tj.v3i2.6481>
- Izdiyar, S. D. (2020). Hubungan Kohesivitas Kelompok dengan Kecemasan Bertandin pada Atlet Baseball Jawa Barat. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 302–308. <https://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.22408>
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Raganan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Maryam, R. I. S. A., & Sovitriana, R. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XI SMAN 53 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 159–165. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3370>
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes). *Journal on Teacher Education*, 1(2), 26–32. <https://doi.org/10.31004/jote.v1i2.514>
- Purwati, I. (2019). Regulasi Diri dan Bentuk Strategi Coping Atlet Wanita yang Berprofesi Pegawai Negeri Sipil (PNS). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 67–75. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4707>
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Yang Dialami Atlet Dan Pelajar. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, 3, 68–91. <https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- Rozali, A. Y., & Fitriana, S. G. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi (Studi Pada Atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi*, 13(01), 26–33.
- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi Pelatih-Athlet dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Voli Putri. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 123. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n2.p123-129>
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(April), 98–105.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xii Smk Yudya Karya Magelang. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 381–386.

- <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20254>
- Syafitri, A. (2015). Pengaruh Tingkat Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pensiun Pada Karyawan Perusahaan X Di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. *Jurnal Psikososains*, Vol. 10(No. 1), 25–43.
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Puslatcab Dan Siap Grak Surabaya. *Jurnal Experientia*, 8(2), 69–76.
<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2856>
- Widyachandra, C. E., & Satiadarma, M. P. (2024). Gambaran Kecemasan Olahraga Atlet Catur Pria Dan Wanita Terkait Dengan Elo Rating. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(1), 26–35.
- Wiguna, N. M. A. ., & Budisetyani, I. G. A. P. . (2020). Efikasi Diri dan Goal Setting terhadap Kecemasan menghadapi lomba pada atlet Renang Klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(Kesehatan Mental dan Budaya), 122–131.
<http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1522477>
- Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 399–405.
<https://doi.org/10.14710/empati.2019.24404>