



Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Futsal di Kota Kupang

Sofyan Fajar Yahya*, M. Dinah Ch. Lerik

Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: sofyanyahya88@gmail.com*

Keywords	Abstract
<i>Self Efficacy; Competition Anxiety; Futsal Athletes; Sport Psychology; Kupang City</i>	<i>Competition anxiety is one of the psychological factors that athletes often experience and can affect performance during matches, while self-efficacy or belief in one's own abilities plays an important role in helping athletes face competitive pressure. This research aims to examine the relationship between self efficacy and competition anxiety among futsal athletes in Kupang City, as well as to analyse differences in self efficacy and competition anxiety levels between male and female athletes. A quantitative correlational approach was employed using purposive sampling technique, involving 137 respondents selected from 210 athletes participating in the Hecking Cup 3 Tournament. Data were collected through ordinal scale questionnaires measuring self efficacy across the dimensions of level, generality, and strength, and competition anxiety through physical and psychological symptoms. Data analysis utilised the Kolmogorov-Smirnov normality test, linearity test, and Chi Square test via SPSS. Results indicated that the majority of athletes demonstrated high self efficacy (80.4%) and moderate competition anxiety (60.1%). Hypothesis testing yielded a significance value of $0.00 < 0.05$, confirming a significant relationship between self efficacy and competition anxiety with a negative direction, meaning that higher athlete self efficacy corresponds to lower levels of competition anxiety. These findings affirm that self efficacy is a significant psychological factor that plays an important role in helping athletes manage anxiety when facing competitive situations.</i>
Kata Kunci	Abstrak
<i>Self Efficacy; Kecemasan Bertanding; Atlet Futsal;</i>	<i>Kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor psikologis yang sering dialami atlet dan dapat mempengaruhi performa saat pertandingan, sementara</i>

Psikologi Olahraga; Kota Kupang	self efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal di Kota Kupang, serta menganalisis perbedaan tingkat self efficacy dan kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling, melibatkan 137 responden yang dipilih dari 210 atlet Turnamen Hecking Cup 3. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala ordinal yang mengukur self efficacy berdasarkan dimensi level, generality, dan strength, serta kecemasan bertanding melalui gejala fisik dan gejala psikis. Analisis data menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan uji Chi Square melalui aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki self efficacy kategori tinggi (80,4%) dan kecemasan bertanding pada kategori sedang (60,1%). Uji hipotesis menghasilkan nilai sig. $0,00 < 0,05$ yang mengkonfirmasi adanya hubungan signifikan antara self efficacy dengan kecemasan bertanding, dengan arah hubungan negatif, artinya semakin tinggi self efficacy atlet maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dialaminya. Temuan ini menegaskan bahwa self efficacy merupakan faktor psikologis penting yang berperan dalam membantu atlet mengendalikan kecemasan saat menghadapi situasi kompetitif.
---------------------------------	---

PENDAHULUAN

Olahraga terbukti mampu meningkatkan kondisi kesehatan dan tingkat daya tahan tubuh setiap insan. Kemampuan fisik dinamis yang dimiliki seseorang dikenal sebagai kebugaran jasmani, yaitu dasar untuk menyelesaikan segala aktivitas yang harus dilakukan (Santosa et al., 2007). Bagi orang yang memiliki kebugaran tubuh yang prima akan sanggup menghabiskan hari dengan optimal serta lambat merasa lelah, bahkan masih punya tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan lainnya. Olahraga saat ini telah berkembang dengan sangat pesat, maka dari itu kebutuhan akan fisik, psikis, mental dan sosial dapat terpenuhi melalui kegiatan olahraga (Portenga et al., 2016).

Berolahraga dapat menjaga kondisi fisik, kebugaran jasmani, dan rohani agar mencapai kondisi terbaik. Jadi sangat penting olahraga bagi setiap orang (Atmojo, 2018). Selain itu olahraga untuk masyarakat juga dapat

membantu untuk mewujudkan dan menempatkan nilai-nilai gerakan sportifitas ke dalam praktek, khususnya dalam hal mempromosikan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa mengenal perbedaan (Soegiyanto, 2013).

Futsal merupakan permainan yang hampir sama dengan sepakbola, namun ada beberapa teknik dasar yang berbeda. Hal lain yang membedakan sepak bola dan futsal adalah lapangan yang kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. John (dalam Iqbal, 2020), Futsal merupakan salah satu cabang dari sekian banyak olahraga yang diminati oleh masyarakat saat ini selain sepak bola Festiawan, dkk (dalam Wicaksono dkk, 2020). Futsal saat ini telah menjadi olahraga kegemaran masyarakat di seluruh dunia mulai dari kalangan anak-anak sampai kalangan dewasa.

Futsal memiliki keistimewaan tersendiri seperti, gerakan berpindah secara cepat dengan berlari setiap waktu dan ukuran lapangan yang lebih kecil dari sepak bola merupakan ciri khas dari olahraga ini Sera, dkk (dalam Sinatriyoetl, 2020). Permainan olahraga futsal dimainkan oleh dua tim yaitu 5 pemain dalam disetiap tim di dalam lapangan, pemain futsal dituntut untuk memiliki fisik yang kuat dan tingkat kebugaran yang tinggi agar dapat bermain dalam waktu 2 x 20 menit.

Atlet juga bisa mengambil suatu keuntungan yang positif dari permainan yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional. Permainan futsal sangat digemari di kalangan masyarakat Indonesia (Frayogha, 2019). Mengatakan Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang cukup populer di Indonesia. Tidak seperti pemain sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal juga turut dikenali dengan berbagai nama lain.

Istilah Futsal adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol dan Portugis, football dan sala Asmara, (2019). Bermain futsal memberikan rasa tersendiri bagi para pemainnya. Menurut Pramudya (2022) “mengatakan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termauk dalam permainan bola besar”. Sedangkan menurut (Toha, 2020), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan.

Pemain futsal harus memiliki kemampuan dasar yang harus diasah oleh pemain untuk menentukan bola permainannya Teknik dasar mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*),

menembak (*shooting*), menyundul (*heading*), tangkapam (*catch*), *clearing* (Sugiarto dkk, 2022). Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepak bola. Perbedaannya terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan dengan sepak bola.

Tujuan dari permainan futsal adalah untuk menciptakan peluang-peluang dan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan agar bisa memenangkan pertandingan. Dalam hal ini, ada berbagai aspek sebagai penunjang keberhasilan bermain futsal seperti aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Tirtayasa dkk, 2020). Menurut Maryati (2012) Olahraga futsal membutuhkan stamina, mental, dan strategi. Mental dalam olahraga adalah persoalan utama yang dapat menentukan keberhasilan dalam pertandingan.

Permainan futsal merupakan olahraga yang secara permanen adalah olahraga di lakukan secara beregu dengan membutuhkan kerjasama dalam tim. Yang sangat tangkas dan aktif dengan lapangan yang relatif kecil sehingga nyaris tidak ada celah untuk melakukan kelengahan. Maka dari itu, dibuat kolaborasi antar pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal. Selain memerlukan teknik individu, selama futsal juga melibatkan sebagian unsur kemampuan diantaranya kekuatan teknik, pengetahuan taktik individu, penguatan kejasmanian dan mental pemain futsal (Lhaksana, 2011). Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi Nevid (2003:163). Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan fisik, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013).

Masalah kecemasan sendiri merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dan berdampak pada performa atlet di lapangan. Kecemasan muncul ketika seseorang merasa terancam oleh satu atau beberapa hal yang dianggap menakutkan dan menyakitkan, baik dari luar maupun dalam. Hal ini menimbulkan kekhawatiran berlebihan dan kegelisahan yang mengganggu ketenangan serta mengancam kesejahteraan, kadang-kadang menyebabkan gangguan fisik (Safitri & Masykur, 2017). Seperti yang dikatakan oleh Smith (dalam Atkinson, 2010) bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa objek yang jelas.

Atlet pada dasarnya terlalu cemas saat ingin menghadapi suatu pertandingan sehingga harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah menjadi sulit, contoh lainnya yang mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu diantara aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, strategi dan taktik yang menentukan penampilan atlet dalam pertandingan. Keberhasilan seorang atlet untuk mencapai sebuah prestasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: seperti faktor fisik, teknis, dan psikologis (Adisasmito, 2007).

Faktor fisik dan teknis adalah faktor spesial karena selalu dilatih dan dapat dilatih secara teratur, terukur, dan berkelanjutan oleh seorang pelatih, sedangkan faktor psikologis membutuhkan perlakuan khusus dalam memberikan intervensi agar mencapai hasil maksimal. Kecemasan bertanding merupakan salah satu reaksi emosi pada masing-masing individu dalam menghadapi tekanan yang dianggap mengancam dan mengganggu atlet.

Salah satu masalah yang paling sering dialami atlet pada saat bertanding ialah kecemasan. Perasaan cemas yang muncul ketika atlet menghadapi situasi tertentu, misalnya atlet sedang menghadapi suatu pertandingan dan bertemu dengan lawan yang cukup hebat atau seorang atlet berfikir bahwa timnya akan mengalami kekalahan. Menurut Gunarsa (2008) mengatakan bahwa kecemasan dalam olahraga yaitu munculnya perasaan khawatir akan suatu yang belum terjadi pada saat pertandingan misalnya, performa yang buruk, tekanan dari luar lapangan seperti dari pelatih maupun dari penonton.

Kecemasan bertanding atau *competition anxiety* dapat dialami oleh semua orang yang berbentuk berupa perasaan tegang, rasa tidak aman dan kekhawatiran. Ketegangan mental yang menimbulkan rasa gelisah sebagai reaksi orang banyak dan ketidakmampuan menghadapi masalah merupakan penjelasan kecemasan bertanding. Adanya kecemasan bertanding yang berlebihan terhadap seorang atlet, nantinya akan memerlukan penanganan khusus saat latihan agar terbentuk kondisi psikologis yang dapat menunjang performa atlet bersangkutan.

Menurut Gunarsa (2008) kecemasan bertanding adalah salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi seorang atlet dalam situasi pertandingan. Hal ini tidak dapat dihindari dan dipastikan ada dalam situasi saat pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau performa yang tidak maksimal oleh atlet. Gunarsa juga mengatakan

kecemasan akan semakin meningkat bila semakin mendekati waktu bertanding, hal ini dikarenakan adanya bayangan akan beratnya pertandingan yang akan dihadapi.

Self efficacy diartikan sebagai keyakinan seseorang untuk mampu menjalankan tugas tertentu dengan sukses (Feltz & Lirgg, 2001). Bandura (dalam Hidayat, 2015) menyatakan *self-efficacy* umumnya dipandang sebagai sebuah kondisi khusus dari kepercayaan diri dan diyakini berkorelasi positif dengan penampilan olahraga. Jadi pemain yang lebih percaya diri akan dapat mencapai tujuan yang lebih spesifik karena performanya lebih baik. Oleh sebab itu performa yang baik muncul karena keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh para pemain. Oleh karena itu, *self efficacy* erat kaitannya dengan semangat juang. Atas kemampuan pribadi ini terkait dengan sifat-sifat mulia seperti jujur, rendah hati, setia, disiplin, berani, adil, sabar, rajin, serta kreatif.

Beauchamp dkk, (2002) *Self efficacy* merupakan faktor internal penting yang apabila disatukan dengan tujuan khusus dan pemahaman yang mumpuni mengenai pencapaian prestasi sebelumnya terkadang mendorong atlet untuk terus menorehkan karya gemilang di masa depan, namun adakalanya pula keraguan yang dirasakan dapat menyurutkan semangat untuk terus berkarya. Ada banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seorang individu dalam menghadapi suatu kecemasan. Salah satu faktornya adalah *self efficacy* yang berbeda pada setiap individu. *Self efficacy* dan kecemasan terkait, individu yang merasa tidak efektif dalam menangani masalah dalam hidupnya akan menjadi cemas memikirkan bagaimana mereka akan mengelola tantangan ketika muncul. Individu dengan kecemasan tinggi akan menghambat keberhasilannya sendiri (Gadheri&Salehi, 2011).

Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa atlet futsal yang ada di kota Kupang, dari hasil wawancara yang di dapat dari beberapa altel tersebut, mereka memiliki kecemasan yang tinggi, meskipun mereka mempunyai *self efficacy* yang tinggi. Dampaknya atlet dapat mudah merasa cemas dan membuat atlet susah menunjukan permainan yang baik di lapangan. Maka dari itu dari urain diatas peneliti juga ingin mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet, hingga peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal di Kota Kupang.

Keaslian riset ini terletak pada fokusnya yang mengkaji hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan bertanding khusus pada atlet futsal di Kota Kupang, yang hingga saat ini masih jarang diteliti secara spesifik. Nurudin & Amawidyati (2024) menekankan pentingnya peran *self efficacy* dalam mengurangi kecemasan pada atlet, namun studi mereka tidak memfokuskan pada cabang olahraga futsal. Selain itu, penelitian Swastiratu & Izzaty (2021) dan Swastiratu (2019) menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan dalam konteks olahraga secara umum, namun kurang mendalam dalam konteks lokal dan jenis olahraga tertentu. Penelitian Wohon & Ediaty (2019) menggarisbawahi faktor psikologis yang mempengaruhi performa atlet, tetapi tidak meneliti kecemasan bertanding secara spesifik pada futsal. Dengan demikian, riset ini mengisi kekosongan penelitian yang ada dengan fokus pada atlet futsal di Kota Kupang, sehingga memberikan kontribusi baru dan relevan dalam bidang psikologi olahraga.

Keaslian riset juga ditunjukkan dengan penggunaan pendekatan kontekstual terhadap atlet futsal di Kota Kupang yang memiliki karakteristik budaya dan lingkungan tersendiri, yang dapat memengaruhi hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan. Aizava, dkk (2023) menekankan bahwa faktor lingkungan dan budaya berperan penting dalam menentukan tingkat kecemasan atlet, namun penelitian mereka bersifat umum dan tidak spesifik untuk futsal. Penelitian ini akan menggali bagaimana karakteristik lokal Kota Kupang berinteraksi dengan aspek psikologis atlet futsal dalam konteks pertandingan. Selain itu, penelitian ini juga akan memperhatikan perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan variabel demografis yang jarang dikaji dalam studi sebelumnya. Oleh karena itu, riset ini memiliki keaslian dalam pendekatan dan konteks yang unik, sekaligus memberikan wawasan praktis bagi pengembangan pembinaan atlet futsal di wilayah tersebut.

Sedangkan penelitian ini menjadi pembeda dari penelitian yang sebelumnya, penelitian ini merujuk pada bagaimana hubungan *self efficacy* dengan kecemasan bertanding atlet futsal dan dimana tempat penelitian saya yang lakukan sendiri itu berada, yaitu berada di Kota Kupang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal di Kota Kupang, sekaligus menganalisis perbedaan tingkat *self efficacy* dan kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan psikologi olahraga, khususnya dalam memahami hubungan *self efficacy*

dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal, serta menjadi referensi bagi penerapan teori *self efficacy* Bandura dalam konteks olahraga kompetitif di Indonesia. Bagi atlet, penelitian ini memberikan pemahaman tentang pentingnya keyakinan diri dalam mengelola kecemasan saat bertanding. Bagi pelatih dan pengurus klub, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam menyusun program pembinaan mental yang terintegrasi dengan latihan fisik dan teknik. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini menjadi landasan untuk mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet futsal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan bertanding pada 137 atlet futsal di Kota Kupang, yang dipilih dari populasi 210 atlet Turnamen Hecking Cup 3 menggunakan teknik purposive sampling dengan rumus Krejcie dan Morgan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis Google Form dan wawancara menggunakan dua instrumen skala ordinal, yaitu Skala *Self Efficacy* yang mengukur dimensi level, generality, dan strength, serta Skala Kecemasan Bertanding yang mengukur gejala fisik dan gejala psikis, masing-masing terdiri dari 10 item. Data yang terkumpul diolah melalui tahap editing, coding, scoring, tabulating, dan entry data, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan uji hipotesis korelasi Pearson dengan bantuan aplikasi SPSS, di mana hubungan antarvariabel dinyatakan bermakna apabila nilai p kurang dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini yaitu atlet-atlet futsal yang ada di Kota Kupang. Populasi pada penelitian ini adalah atlet futsal yang di Kota Kupang sebanyak 210 atlet. Jumlah sampel minimal yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah sebesar 136,69039145 responden, yang apabila dilakukan pembulatan menjadi 137 responden. Data dalam penelitian ini di kumpul melalui *google form* dan mendapatkan 140 responden sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti.

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik partisipan berdasarkan jenis kelamin atlet futsal di Kota Kupang

Jenis Kelamin	Jumlah	
	N	%
Laki-laki	119	86,9
Perempuan	18	13,1
Jumlah	137	100

Sumber: Data primer diolah, 2025

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dalam penelitian ini jumlah partisipan laki-laki 119 responden (86,9%) lebih banyak dibandingkan dengan jumlah partisipan perempuan 18 responden (13,1%).

Tabel 2. Deskripsi partisipan berdasarkan umur atlet futsal di Kota Kupang

Usia	Jumlah	
	N	%
18	12	8,7
19	7	5,1
20	12	8,7
21	27	19,7
22	18	13,1
23	23	16,7
24	15	10,9
25	23	16,7
Jumlah	137	100

Sumber: Data primer diolah, 2025

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dalam penelitian ini partisipan yang berusia 18 tahun dan 20 tahun memiliki 12 responden (8,7%), partisipan yang berusia memiliki 7 responden (5,1%), partisipan yang berusia 21 tahun memiliki 27 responden (19,7%), partisipan yang berusia 22 tahun memiliki 18 responden (13,1%), partisipan yang berusia 23 tahun dan 25 tahun memiliki 23 responden (16,7%), dan partisipan yang berusia 24 tahun memiliki 15 responden (10,9%)

Hasil Analisis

Kategorisasi Data

Kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kategorisasi jenjang ordinal

1. *Self Efficacy*

Skor minimalm = $1 \times 10 = 10$

Skor maksimal = $4 \times 10 = 40$

Mean = 20

Standar deviasi = 5

Tabel 3. Rumus kategorisasi data variabel *self efficacy*

Kategori	Rumus	Skor Skala
Rendah	$X < \text{Mean} - 1\text{Sd}$	< 15
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{Sd} < X < \text{Mean} + 1\text{Sd}$	$15 < X < 25$
Tinggi	$X > \text{Mean} + 1\text{Sd}$	> 25

Sumber: Diadaptasi dari Azwar, S. (2012)

Dari hasil rumusan kategorisasi data pada tabel diatas diperoleh rentang nilai dalam setiap kategori

Tabel 4. Kategorisasi variabel *self efficacy*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	5	3.5	3.6	3.6
	Sedang	17	11.9	12.4	16.1
	Tinggi	115	80.4	83.9	100.0
	Total	137	95.8	100.0	
Missing System	6	4.2			
Total	143	100.0			

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat dikatakan bahwa atlet futsal yang memiliki *self efficacy* sedang sebanyak 17 responden (11,9%) diikuti dengan atlet yang memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 115 responden (80,4%) dan atlet yang memiliki *self efficacy* rendah sebanyak 5 responden (3,5%).

Tabel 5. Kategorisasi variabel *self efficacy* pada laki-laki

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	3	2.5	2.5	2.5
	Sedang	15	12.6	12.6	15.1
	Tinggi	101	84.9	84.9	100.0
	Total	119	100.0	100.0	

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada atlet futsal laki-laki yang memiliki *self efficacy* rendah sebanyak 3 (2,5%), adapun 15 (12,6%) atlet futsal laki-laki yang masuk dalam kategori sedang dan 101 (84,9%) atlet futsal laki-laki yang memiliki *self efficacy* tinggi.

Tabel 6. Kategorisasi variabel *self efficacy* pada perempuan

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	2	11.1	11.1	11.1
	Sedang	2	11.1	11.1	22.2
	Tinggi	14	77.8	77.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada atlet futsal perempuan yang memiliki *self efficacy* rendah sebanyak 2 (11,1%), adapun 2 (11,1%) atlet futsal perempuan yang masuk dalam kategori sedang dan 14 (77,8%) atlet futsal perempuan yang memiliki *self efficacy* tinggi.

b) Kecemasan Bertanding

$$\text{Skor minimal} = 1 \times 10 = 10$$

$$\text{Skor maksimal} = 4 \times 10 = 40$$

$$\text{Mean} = 20$$

$$\text{Standar deviasi} = 5$$

Tabel 7. Rumus kategorisasi data variabel kecemasan bertanding

Kategori	Rumus	Skor Skala
Rendah	$X < \text{Mean} - 1\text{Sd}$	< 15
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{Sd} < X < \text{Mean} + 1\text{Sd}$	$15 < X < 25$
Tinggi	$X > \text{Mean} + 1\text{Sd}$	> 25

Sumber: Diadaptasi dari Azwar, S. (2012)

Dari hasil rumusan kategorisasi data pada tabel diatas diperoleh rentang nilai dalam setiap kategori.

Tabel 8. Kategorisasi variabel kecemasan bertanding

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	19	13.3	13.9	13.9
	Sedang	86	60.1	62.8	76.6
	Tinggi	32	22.4	23.4	100.0

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Total	137	95.8	100.0	
Missing System	6	4.2		
Total	143	100.0		

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat dikatakan bahwa atlet futsal yang memiliki kecemasan bertanding sedang sebanyak 86 responden (60,1%) diikuti dengan atlet yang memiliki kecemasan beranding tinggi sebanyak 32 responden (22,4%) dan atlet yang memiliki kecemasan beranding rendah sebanyak 19 responden (13,3%).

Tabel 9. Kategorisasi variabel kecemasan bertanding pada laki-laki

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid Rendah	15	12.6	12.6	12.6
Sedang	76	63.9	63.9	76.5
Tinggi	28	23.5	23.5	100.0
Total	119	100.0	100.0	

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada atlet futsal laki-laki yang memiliki kecemasan bertanding rendah sebanyak 15 (12,6%), adapun 76 (63,9%) atlet futsal laki-laki yang masuk dalam kategori sedang dan 28 (23,5%) atlet futsal laki-laki yang memiliki kecemasan bertanding tinggi.

Tabel 10. Kategorisasi variabel kecemasan bertanding pada perempuan

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid Rendah	4	22.2	22.2	22.2
Sedang	10	55.6	55.6	77.8
Tinggi	4	22.2	22.2	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada atlet futsal perempuan yang memiliki kecemasan bertanding rendah sebanyak 4 (22,2%), adapun 10 (55,6%) atlet futsal perempuan yang masuk dalam kategori sedang

dan 4 (22,2%) atlet futsal perempuan yang memiliki kecemasan bertanding tinggi.

Hasil uji asumsi

1) Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk apakah data yang telah dikumpulkan oleh peneliti dari responden dapat mewakili keadaan populasi. Hasil uji normalitas pada variabel perilaku diet dan regulasi emosi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Hasil uji normalitas

Variable	Asymp. Sig.(2-tailed)
<i>Self efficacy</i> &kecemasan bertanding	0,200

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dikatakan bahwa nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,200 ($>0,05$) maka bisa disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa data pada variable *self efficacy* dan kecemasan bertanding terdistribusi normal.

2) Uji lineritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian linearitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS. Interpretasi uji linearitas terbukti jika nilai sig lebih besar dari taraf signifikan 0.05 sehingga dapat disimpulkan memenuhi syarat linearitas.

Tabel 12. Uji linearitas

Variabel	Taraf Signifikan	Sig	Interprestasi
Perilaku diet	0,05	0,02	Tidak linear
Regulasi emosi			

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas variabel *self efficacy* dan kecemasan bertanding memiliki nilai sig = 0,02 $<$ 0.05 sehingga dapat disimpulkan variabel *self efficacy* tidak linear terhadap kecemasan bertanding.

3) Hasil hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini apakah dapat diterima atau tidak. Peneliti menggunakan uji *Chi square* melalui program SPSS.

Tabel 13. Hasil uji hipotesis

Variabel	<i>Chi square</i> Sig. (2-tailed)
<i>Self efficacy</i>	0,00
Kecemasan bertanding	

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$ yang artinya hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar atlet futsal di Kota Kupang memiliki tingkat *self efficacy* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 115 responden (80,4%), sedangkan kategori sedang sebanyak 17 responden (11,9%), dan kategori rendah hanya 5 responden (3,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama pertandingan. Tingginya *self efficacy* menggambarkan bahwa atlet percaya mampu menyelesaikan tugas, menghadapi tekanan pertandingan, serta mampu mengendalikan situasi yang sulit ketika bertanding. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan memandang situasi sulit sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman. Atlet yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung lebih percaya diri, memiliki motivasi tinggi, gigih ketika menghadapi hambatan, serta mampu mempertahankan performa dalam kondisi penuh tekanan. Dalam konteks olahraga, khususnya futsal, *self efficacy* menjadi salah satu faktor psikologis yang sangat penting karena pertandingan berlangsung dengan tempo cepat, membutuhkan pengambilan keputusan yang tepat, kemampuan bekerja sama dalam tim, serta kesiapan menghadapi tekanan dari lawan maupun penonton. Pengalaman latihan yang rutin, keberhasilan memenangkan pertandingan sebelumnya, dukungan dari pelatih dan rekan satu tim, serta pengalaman bertanding yang cukup

kemungkinan menjadi faktor yang membentuk tingginya *self efficacy* atlet futsal di Kota Kupang. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura yang menyatakan bahwa mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, dan kondisi fisiologis merupakan sumber utama terbentuknya *self efficacy*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nurudin dan Amawidyati (2024) yang menemukan bahwa atlet dengan *self efficacy* tinggi memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi pertandingan sehingga mampu mengurangi keraguan terhadap kemampuan dirinya. Demikian pula penelitian Firmansyah (2021) menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan penting dalam meningkatkan kesiapan mental atlet sehingga mereka mampu mempertahankan performa ketika menghadapi tekanan kompetisi. Penelitian Aliyyah (2020) juga menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi salah satu prediktor utama keberhasilan atlet dalam situasi pertandingan. Dengan demikian, tingginya *self efficacy* pada atlet futsal Kota Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kesiapan psikologis yang baik untuk menghadapi pertandingan. Kondisi ini menjadi modal penting dalam meningkatkan performa dan prestasi olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet futsal berada pada kategori kecemasan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun atlet memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, mereka tetap mengalami kecemasan menjelang maupun selama pertandingan. Menurut Gunarsa (2008), kecemasan bertanding merupakan kondisi psikologis yang hampir selalu dialami atlet sebelum memasuki pertandingan. Kecemasan tersebut muncul sebagai respon terhadap tuntutan untuk memperoleh hasil terbaik, rasa takut gagal, tekanan dari lawan, harapan pelatih maupun penonton, serta kekhawatiran melakukan kesalahan ketika bertanding. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Martens (1990) dalam teori *Competitive State Anxiety* yang menjelaskan bahwa kecemasan bertanding merupakan respons normal yang dialami atlet ketika menghadapi situasi kompetitif. Tingkat kecemasan sedang sebenarnya masih dapat membantu atlet meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi, dan kesiapan bertanding selama kecemasan tersebut masih berada pada batas yang dapat dikendalikan. Menurut Yusuf dkk. (2015), kecemasan merupakan respon emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam. Pada atlet futsal, ancaman tersebut dapat berupa kekhawatiran gagal menjalankan strategi

permainan, takut mengecewakan pelatih, kehilangan pertandingan, maupun takut melakukan kesalahan yang merugikan tim. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Swastiratu dan Izzaty (2021) yang menemukan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori kecemasan sedang menjelang pertandingan. Hal tersebut disebabkan oleh tekanan kompetisi yang merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari olahraga prestasi. Penelitian Aizava dkk. (2023) juga menjelaskan bahwa faktor lingkungan pertandingan, kualitas lawan, pengalaman bertanding, serta dukungan sosial turut memengaruhi tingkat kecemasan atlet. Kondisi kecemasan sedang yang dialami atlet dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan sepenuhnya bersifat negatif. Selama atlet mampu mengendalikan kecemasan tersebut, maka kondisi tersebut justru dapat meningkatkan fokus, kesiapan mental, serta motivasi untuk memberikan performa terbaik selama pertandingan.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal di Kota Kupang. Arah hubungan yang diperoleh adalah negatif, yang berarti semakin tinggi *self efficacy* atlet, maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka kecemasan bertanding cenderung semakin tinggi. Temuan ini sesuai dengan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dan kecemasan bertanding. Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung teori Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa *self efficacy* memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak ketika menghadapi situasi yang menekan. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung memandang situasi sulit sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah lebih mudah memandang situasi tersebut sebagai ancaman sehingga memunculkan kecemasan yang lebih tinggi. Bandura juga menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi respon emosional seseorang. Atlet yang yakin terhadap kemampuannya akan lebih tenang ketika menghadapi pertandingan karena percaya bahwa dirinya mampu mengatasi berbagai situasi yang muncul selama pertandingan. Sebaliknya, atlet yang meragukan kemampuannya akan lebih mudah mengalami ketegangan, rasa takut gagal, kehilangan konsentrasi, bahkan menurunnya performa. Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori Ghufron dan Risnawita (2012) yang menjelaskan

bahwa *self efficacy* berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Semakin tinggi keyakinan terhadap kemampuan diri, semakin rendah kecenderungan individu mengalami kecemasan. Temuan penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian Nurudin dan Amawidyati (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan pada atlet, di mana peningkatan *self efficacy* berkontribusi terhadap penurunan kecemasan bertanding. Penelitian Swastiratu dan Izzaty (2021) juga menemukan bahwa atlet dengan *self efficacy* tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan atlet dengan *self efficacy* rendah. Penelitian Aizava dkk. (2023) menjelaskan bahwa kemampuan atlet dalam mengelola keyakinan diri menjadi salah satu faktor penting yang menentukan stabilitas emosi selama pertandingan. Selain itu, penelitian Firmansyah (2021) menunjukkan bahwa *self efficacy* berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan mental atlet sehingga mampu menekan munculnya kecemasan ketika menghadapi kompetisi. Walaupun demikian, hasil wawancara awal dalam penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa atlet yang memiliki *self efficacy* tinggi masih mengalami kecemasan ketika bertanding. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan bertanding tidak hanya dipengaruhi oleh *self efficacy*, tetapi juga oleh faktor lain seperti pengalaman bertanding, tingkat kesiapan fisik, kualitas lawan, ekspektasi pelatih, tekanan dari penonton, dukungan sosial, serta pentingnya pertandingan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ender yang menyatakan bahwa kecemasan atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain ketakutan akan kegagalan, ketakutan terhadap penilaian sosial, ancaman cedera, serta situasi pertandingan yang tidak pasti. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor psikologis penting yang dapat membantu atlet mengendalikan kecemasan bertanding. Oleh karena itu, pelatih dan organisasi olahraga perlu memberikan program pembinaan mental yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga pada penguatan *self efficacy* melalui pemberian pengalaman sukses, dukungan verbal, latihan simulasi pertandingan, serta peningkatan kepercayaan diri atlet. Dengan demikian, atlet diharapkan mampu mengelola kecemasan secara lebih efektif sehingga dapat menampilkan performa terbaik ketika bertanding.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet futsal di Kota Kupang memiliki self efficacy yang tinggi dan kecemasan bertanding pada kategori sedang, dengan uji hipotesis yang mengkonfirmasi adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut, sehingga semakin tinggi keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengendalikan kecemasan saat bertanding. Berdasarkan temuan ini, atlet disarankan untuk mempersiapkan diri secara optimal melalui latihan teratur, penetapan tujuan yang jelas, serta penerapan teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan positive self-talk guna menjaga kondisi psikologis yang positif dan menampilkan performa terbaik di setiap pertandingan. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam proses pengumpulan data, khususnya sulitnya memperoleh responden atlet perempuan akibat terbatasnya relasi peneliti serta minimnya referensi penelitian dengan topik serupa, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Atmojo, G. H. (2018). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Bertanding Pada Pemain Futsal*. Universitas Brawijaya.
- Balhaqi, A. F. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat (Doctoral Disseration, Universitas Semarang).
- Darmawan., & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Di Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 9, No 1*, 295-302.
- Dharmawan, D. C. (2016). *Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Kepercayaan Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol 4 No 1*.
- Iqbal, M., (2020). Analisis Kebutuhan Mahasiswa Dalam Penerapan Multimedia Interaktif Pada Cabang Olahraga Futsal. *Sekolah Tinggi Keguruan Dan Pendidikan Kusuma Negara Jakarta, Vol 1(2)*. 90-99.
- Martin, R., Satimen, Y., & Fikri, A. (2022). Analisis Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Preasetya United Lubuklinggau *Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi, 2(2)*, 73-78.

- Pandini, D. M. (2021). Kepercayaan Diri Atlet : A Literature Review. *Jurnal Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis, Vol 4. No 1.*, 5-13.
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performace Atlet Futsal Usia Remaja. *Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.*
- Putri, R. L. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate Di Indonesia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Universitas Sebelas Maret, Vol 1 No 2.*
- Putri, Y. I. (2007). Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang. *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.*
- Rizal, R., & Pratini, D. (2021). Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. H. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode latihan *Passing* Aktif Dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol 7, No. 2*, 270-278, Doi: 10.5281.
- Siregar, R. A. (2018). Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMPIT Al-Fakhri Sunggal. *Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Suharsono, Y., & Istiqomah. (2014). Validitas Dan Reliabilitas Skala Self-Efficacy. Univesitas Muhammadiyah Malang. *Vol. 02, No. 01.*
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2021). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet. *Acta Psychologia, Vol 3, No. 2*, 88-97.
- 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.
- Zulkarnaen, A. A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan antara self-efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Character, 2(2)*, 1-7.