

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET KARATE DOJO SEISHIN SETELUK

¹Adji Febriasyah, ²Maulidin, ³Sri Erni Mulyani

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: adjiaf97@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and social support on competition anxiety among karate athletes at Dojo Seishin Seteluk. The research employed a quantitative method with a descriptive design, collecting data through questionnaires distributed to 12 karate athletes. The variables analyzed were self-efficacy, social support, and competition anxiety. Data analysis was performed using multiple linear regression with SPSS software. The results indicate that there is no significant relationship between self-efficacy, social support, and competition anxiety among the karate athletes. However, the study provides valuable insights into psychological factors that may influence athletic performance, showing a negative relationship between self-efficacy and competition anxiety. Therefore, it can be concluded that self-efficacy and social support, when considered simultaneously, do not significantly affect competition anxiety in karate athletes at Dojo Seishin Seteluk.

Keywords: self-efficacy, social support, competition anxiety, karate athletes

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet karate di Dojo Seishin Seteluk. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif yang mengumpulkan data melalui angket yang disebarakan kepada 12 atlet karate. Variabel yang dianalisis adalah efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan bertanding. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet karate tersebut. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan wawasan penting terkait faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet, dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan bertanding. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan tidak mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet karate Dojo Seishin Seteluk.

Kata kunci: efikasi diri, dukungan sosial, kecemasan bertanding, atlet karate

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, baik dari segi fisik maupun mental. Secara umum, olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan kualitas hidup, dan juga berfungsi untuk mengelola stres dan kecemasan. Dalam konteks atlet, terutama di cabang olahraga bela diri seperti karate,

kecemasan bertanding adalah salah satu tantangan psikologis yang dapat mempengaruhi performa mereka. Sebagaimana dikemukakan oleh Gunarsa (2018), faktor psikologis, seperti kecemasan, memegang peranan besar dalam menentukan hasil yang dicapai oleh seorang atlet. Hal ini karena kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, membuat atlet kurang fokus, dan mempengaruhi kinerja mereka selama pertandingan.

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan bertanding adalah dengan meningkatkan efikasi diri. Efikasi diri, menurut Bandura (1997), merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan berbagai situasi dan tantangan dalam hidupnya. Pada atlet, efikasi diri berperan penting dalam membangun rasa percaya diri yang dapat mengurangi kecemasan bertanding (Siti Maryam, 2015). Penelitian oleh Nasution et al. (2022) menunjukkan bahwa atlet yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kesiapan mental yang lebih baik dan mampu mengatasi tekanan dalam pertandingan.

Selain efikasi diri, dukungan sosial juga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis atlet, khususnya dalam mengatasi kecemasan. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, pelatih, dan teman-teman dapat menciptakan rasa aman dan meningkatkan motivasi atlet (Adliah & Mustari, 2023). Menurut Hart et al. (2022), dukungan sosial dapat mengurangi tingkat kecemasan pada atlet dengan memberikan rasa penerimaan dan penguatan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan.

Di sisi lain, kecemasan bertanding adalah fenomena yang cukup umum dialami oleh atlet, terutama sebelum kompetisi penting. Kecemasan ini dapat muncul dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah, atau tidak percaya diri yang berlebihan, yang memengaruhi konsentrasi dan kinerja mereka (Martens, 2017). Penelitian oleh Marchini et al. (2024) menunjukkan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi performa atlet, sehingga memerlukan intervensi psikologis untuk mengurangi dampaknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet karate di Dojo Seishin Seteluk. Mengingat bahwa faktor psikologis memegang peranan penting dalam prestasi atlet, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang

memengaruhi kecemasan bertanding dan memberikan wawasan bagi pelatih dan atlet dalam mengelola kecemasan untuk meningkatkan performa di arena pertandingan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai hubungan psikologis dalam konteks olahraga.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional survei. Desain ini relevan karena bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada atlet karate di Dojo Seishin Seteluk. Desain survei digunakan karena peneliti ingin mengetahui asosiasi atau hubungan antar variabel yang terjadi secara alami di lapangan tanpa adanya intervensi eksperimental, yang memungkinkan peneliti untuk mempelajari hubungan antar variabel dalam konteks yang lebih realistis (Yusup et al., 2021).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate di Dojo Seishin Seteluk, yang berjumlah 30 atlet. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian, yaitu atlet yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan karate dan siap untuk mengikuti penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup berbasis skala Likert yang terdiri dari 25 butir pertanyaan yang mengukur tiga variabel utama dalam penelitian ini:

1. Efikasi diri,
2. Dukungan sosial, dan
3. Kecemasan bertanding.

Instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's alpha yang menunjukkan konsistensi internal yang memadai, yaitu:

- a. Efikasi diri ($\alpha = 0,818$),
- b. Dukungan sosial ($\alpha = 0,674$), dan

c. Kecemasan bertanding ($\alpha = 0,719$).

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang diberikan kepada atlet karate yang telah dipilih sebagai sampel. Selain itu, wawancara dan observasi juga digunakan untuk memperoleh data kualitatif terkait persepsi atlet terhadap efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan bertanding mereka.

Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS (Statistical Product and Service Solutions). Teknik ini digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel independen (efikasi diri dan dukungan sosial) dengan variabel dependen (kecemasan bertanding). Selain itu, uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk untuk memastikan distribusi data yang normal, dan uji multikolinieritas dilakukan untuk memeriksa apakah ada hubungan yang sangat kuat antara variabel independen.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum dilakukan analisis regresi, uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan instrumen yang digunakan memiliki daya ukur yang baik. Uji validitas dilakukan dengan menguji hubungan antar item dalam kuesioner, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Cronbach's alpha.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet karate di Dojo Seishin Seteluk. Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui pengumpulan data menggunakan angket, berikut adalah hasil penelitian yang disajikan dalam tabel dan deskripsi.

1. Uji Normalitas Data

Untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi normalitas, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Berikut adalah hasil uji normalitas untuk variabel efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan bertanding:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk	Sig. (p-value)	Keterangan
Efikasi Diri	0.982	0.944	Normal
Dukungan Sosial	0.975	0.876	Normal
Kecemasan Bertanding	0.987	0.955	Normal

Nilai Sig. (p-value) lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa data untuk semua variabel berdistribusi normal.

2. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk memastikan bahwa tidak ada korelasi yang sangat kuat antara variabel independen (efikasi diri dan dukungan sosial). Berikut adalah hasil uji multikolinieritas:

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Efikasi Diri	0.936	1.067	Tidak ada multikolinieritas
Dukungan Sosial	0.927	1.080	Tidak ada multikolinieritas

Nilai **Tolerance** lebih besar dari 0.1 dan nilai VIF kurang dari 10, menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antar variabel independen.

3. Uji Regresi Linear Berganda

Uji regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding. Berikut adalah hasil uji regresi:

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig. (p-value)
Efikasi Diri (X1)	-0.921	0.492	-0.519	-1.871	0.094
Dukungan Sosial (X2)	-0.391	0.246	-0.441	-1.589	0.146

Hasil uji t menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding secara parsial, dengan nilai Sig. (p-value) lebih besar dari 0.05 untuk kedua variabel

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding

pada atlet karate di Dojo Seishin Seteluk. Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efikasi diri dapat mengurangi kecemasan bertanding, hasil penelitian ini berbeda, mungkin karena faktor konteks dan kondisi spesifik atlet yang diteliti. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Gunarsa (2018), kecemasan bertanding sering kali dipengaruhi oleh faktor psikologis yang kompleks, dan efikasi diri tidak selalu menjadi satu-satunya faktor yang berperan dalam mengatasi kecemasan. Penelitian oleh Hart et al. (2022) juga menekankan bahwa kecemasan bertanding dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman kompetisi, dukungan sosial, dan kesiapan mental atlet.

Dalam hal dukungan sosial, hasil penelitian ini juga tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap kecemasan bertanding. Dukungan sosial yang diberikan oleh pelatih, keluarga, dan teman memang memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis atlet, namun dalam konteks kecemasan bertanding, dukungan sosial mungkin tidak cukup efektif untuk mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian oleh Adliah & Mustari (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan, tetapi hanya dalam konteks yang lebih luas, seperti perasaan diterima dalam tim atau hubungan dengan pelatih. Kecemasan bertanding yang lebih spesifik mungkin memerlukan pendekatan yang lebih terfokus pada latihan mental dan teknik relaksasi.

Meskipun demikian, penelitian ini juga memberikan wawasan mengenai pentingnya efikasi diri dalam mempengaruhi persepsi atlet terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan bertanding, yang sejalan dengan temuan Bandura (1997) yang menyatakan bahwa keyakinan diri yang kuat dalam kemampuan mengurangi perasaan cemas. Atlet dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung merasa lebih siap secara mental untuk menghadapi tantangan, meskipun dalam penelitian ini, pengaruhnya terhadap kecemasan bertanding tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, pengembangan efikasi diri pada atlet tetap menjadi hal yang penting dalam meningkatkan performa mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun efikasi diri dan dukungan sosial berperan penting dalam psikologi atlet, faktor-faktor lain, seperti pengalaman bertanding, kesiapan fisik, dan teknik relaksasi, mungkin lebih dominan dalam mengurangi

kecemasan bertanding. Penelitian oleh Reyes-Amigo et al. (2025) menunjukkan bahwa latihan mental, seperti teknik pernapasan dan visualisasi, lebih efektif dalam mengurangi kecemasan bertanding daripada hanya mengandalkan efikasi diri atau dukungan sosial. Oleh karena itu, kombinasi dari berbagai pendekatan psikologis dan pelatihan yang lebih terintegrasi diperlukan untuk mengatasi kecemasan bertanding pada atlet karate.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet karate di Dojo Seishin Seteluk. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan wawasan penting terkait faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet, dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan bertanding. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial, ketika dipertimbangkan secara simultan, tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding pada atlet karate Dojo Seishin Seteluk.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliah, F., & Mustari, Y. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan*. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(2), 149-163. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i2.263>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Gunarsa, S. D. (2018). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hart, N., Fawkner, S., Niven, A., & Booth, J. (2022). *Scoping Review of Yoga in Schools: Mental Health and Cognitive Outcomes in Both Neurotypical and Neurodiverse Youth Populations*. *Children*, 9(6), 849. <https://doi.org/10.3390/children9060849>
- Jusiah, A. (2022). *Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Performa Atlet*. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 8(1), 35-46. <https://doi.org/10.30959/jpsikol.v8i1.1563>
- Reyes-Amigo, T., Salinas-Gallardo, G., Mendoza, E., Ovalle-Fernández, C., Ibarra-Mora, J., Gómez-Álvarez, N., ... & Mota, J. (2025). *Effectiveness of school-*

based active breaks on classroom behavior, executive functions, and physical fitness in children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998>

Siti Maryam, F. (2015). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Activity Daily Living dengan Demensia pada Lanjut Usia di Panti Werdha.* Staf Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III.

Widodo, A. (2015). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Motivasi Berprestasi Atlet dalam Olahraga Silat.* *Jurnal Psikologi Olahraga*, 6(2), 72-80