

HUBUNGAN ANTARA *COMPETITIVE ANXIETY* DENGAN EFIKASI DIRI PADA ATLET PENCAK SILAT

¹Adinda Diah Ayu Putri, ¹Jati Ariati

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50275

E-mail: adindadiayahayuputri1@gmail.com

ABSTRAK

Pada beberapa pertandingan pencak silat antar pelajar, peneliti mengamati atlet-atlet yang akan bertanding maupun yang sedang bertanding. Beberapa diantara mereka yakin atas kemampuan dan usahanya. Beberapa lagi masih meragukan kemampuannya. Beberapa atlet menangis dan cemas ketika ingin bertanding namun dia yakin akan kemampuannya, dan beberapa atlet lagi menangis dan cemas serta meragukan kemampuannya ketika ingin bertanding. Seorang atlet akan dihadapkan oleh kecemasan pada saat menghadapi sebuah pertandingan atau kompetisi. Efikasi diri yang baik adalah salah satu faktor internal yang efektif dalam menurunkan kecemasan kompetitif. Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan antara *competitive anxiety* dengan efikasi diri pada atlet pencak silat pelajar wilayah Kota dan Kabupaten Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek penelitian sebanyak 117 atlet SMP-SMA usia 14 hingga 17 tahun yang diambil dengan metode *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala efikasi diri (30 aitem, $\alpha = 0.905$) dan skala adaptasi *CSAI-2rid* (16 aitem, $\alpha = 0.880$). Uji hipotesis menggunakan korelasi *Product Momen Pearson* menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *competitive anxiety* dengan efikasi diri ($r_{xy} = -0.234$, $p = 0.011$). Semakin tinggi kecemasan kompetitif, maka semakin rendah efikasi diri yang dimiliki atlet.

Kata kunci: *competitive anxiety*; efikasi diri; atlet; pencak silat.

THE RELATIONSHIP BETWEEN COMPETITIVE ANXIETY AND SELF-EFFICACY IN PENCAK SILAT ATHLETES

¹Adinda Diah Ayu Putri, ¹Jati Ariati

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: adindadiayahayuputri1@gmail.com

ABSTRACT

During several Pencak Silat competitions among students, the researcher observed athletes preparing for and participating in matches. Some athletes were confident in their abilities and efforts, while others doubted themselves. Some athletes cried and felt anxious before competing, yet remained confident in their skills, while others experienced both anxiety and self-doubt. Athletes face anxiety when approaching a competition, and good self-efficacy is an effective internal factor in reducing competitive anxiety. The aim of this research is to test the relationship between competitive anxiety and self-efficacy among student athletes in Pencak Silat in the regions of Bekasi City and Regency. This research employs a quantitative method. This study examines the relationship between competitive anxiety and self-efficacy among martial arts athletes in Pencak Silat. The subjects were 117 athletes aged 14 to 17 years, selected using accidental sampling. The measurement tools used were a self-efficacy scale (30 items, $\alpha = 0.905$) and the CSAI-2rid adaptation scale (16 items, $\alpha = 0.880$). Hypothesis testing using Pearson Product Moment correlation revealed a significant negative relationship between competitive anxiety and self-efficacy ($r = -0.234$, $p = 0.011$). This indicates that higher levels of competitive anxiety are associated with lower self-efficacy among athletes.

Keywords: competitive anxiety; self-efficacy; athletes; martial arts; pencak silat.