

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERTANDING  
PADA ATLET BULU TANGKIS PB UNIOR**

**SKRIPSI**



Disusun oleh:

Anindhya Faza Arzaqi

NIM. 200401110005

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2023**

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERTANDING  
PADA ATLET BULU TANGKIS PB UNIOR**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh  
Anindhya Faza Arzaqi  
NIM. 200401110005

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERTANDING  
PADA ATLET BULU TANGKIS PB UNIOR**

**SKRIPSI**


Oleh:

Anindhya Faza Arzaqi

NIM. 200401110005

**Telah Disetujui oleh:**

Dosen Pembimbing I



**Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag**

**NIP. 196811242000031001**

Dosen Pembimbing II



**Ainindita Aghniacakti, M.Psi. Psikolog**

**NIP. 199408182023212048**

Malang, 28 Desember 2023

Mengetahui,

**Ketua Program Studi**



**Yusuf Ratu Agung, Ma**

**NIP: 198010202015031002**

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERTANDING  
PADA ATLET BULU TANGKIS PB UNIOR UIN MALANG

SKRIPSI

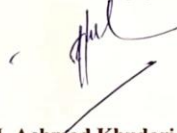
Oleh:

Anindhya Faza Arzaqi  
200401110005

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi pada Tanggal... 18 Januari 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Ketua Penguji



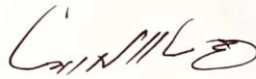
Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag  
NIP. 196811242000031001

Sekretaris Penguji



Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psikolog  
NIP. 199408182023212048

Penguji Utama



Muhammad Jamaluddin, M.Si  
NIP. 198011082008011007

Disyahkan oleh,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERTANDING  
PADA ATLET BULU TANGKIS PB UNIOR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Anindhya Faza Arzaqi

NIM : 200401110005

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Malang, 20 Desember 2023

Dosen Pembimbing 1,



**Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag**

**NIP. 196811242000031001**

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu 'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERTANDING  
PADA ATLET BULU TANGKIS PB UNIOR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Anindhya Faza Arzaqi

NIM : 200401110005

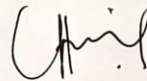
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb.*

Malang, 21 Desember 2023

**Dosen Pembimbing 2,**



**Ainindita Aghniacakti, M.Psi. Psikolog**

**NIP. 199408182023212048**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anindhya Faza Arzaqi

NIM : 200401110005

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan Self-Efficacy dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet PB UNIOR**" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada pengakuan dari pihak lain, hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak sesuai, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 29 Januari 2024

Penulis



**Anindhya Faza Arzaqi**

**NIM. 200401110005**

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”

**(Q.S Ali Imran: 139)**

“Orang yang terlalu memikirkan akibat dari sesuatu keputusan atau tindakan, sampai kapan pun dia tidak akan menjadi orang berani”

**(Ali bin Abi Thalib)**



## **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur yang dalam, hasil penelitian skripsi ini saya persembahkan kepada semua pihak yang telah memberikan cinta dan kasih sayang kepada saya, termasuk di antaranya:

1. Keluarga besar yaitu bapak, ibu, kakak, dan adik-adik saya yang tiada henti memberikan dukungan, cinta, dan motivasi selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini.
2. Teman-teman seperjuangan yang selalu bersama-sama mengarungi lika-liku perkuliahan, terima kasih telah menjadi sahabat, rekan diskusi, dan motivator sepanjang perjalanan ini.
3. Kakak-kakak alumni PB UNIOR yang selalu menginspirasi dan mendoakan, sehingga tugas akhir ini dapat selesai
4. Segenap atlet-atlet anggota PB UNIOR yang senantiasa membantu dan memberikan semangat selama proses pelaksanaan tugas akhir ini.

## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji dan syukur kita panjatkan atas rahmat dan karunia-Nya yang senantiasa memberikan keberkahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet PB UNIOR”. Tujuan penelitian ini adalah untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi. Penelitian ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Dr. H. Ahcmad Khudori Soleh, M.Ag selaku dosen pembimbing pertama dan Ibu Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan saran, masukan, dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi.
5. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II: KAJIAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
A. <i>Self-Efficacy</i> .....	9
1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i> .....	9
2. Sumber <i>Self-Efficacy</i> .....	10
3. Aspek-Aspek <i>Self-Efficacy</i> .....	11
4. Klasifikasi <i>Self-Efficacy</i> .....	13

B. Kecemasan Bertanding .....	14
1. Pengertian Kecemasan .....	14
2. Faktor-faktor Kecemasan Bertanding .....	15
3. Aspek-aspek Kecemasan Bertanding .....	17
4. Dampak Kecemasan Bertanding .....	19
C. Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan Bertanding .....	19
D. Kerangka Pikir .....	20
E. Hipotesis.....	21
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Desain Penelitian.....	22
B. Identifikasi Variabel.....	22
C. Definisi Operasional .....	23
D. Subjek Penelitian.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
F. Instrumen Penelitian .....	25
G. Validitas Alat Ukur .....	27
H. Reliabilitas Alat Ukur .....	29
I. Analisis Data .....	30
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	33
B. Hasil Penelitian .....	35
C. Pembahasan.....	42
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.1	Kriteria Pemberian Skor.....	25
Tabel 3.2.1	<i>Blue Print</i> skala <i>Self-Efficacy</i> .....	26
Tabel 3.3.1	<i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Bertanding .....	27
Tabel 3.4.1	Hasil Uji Validitas.....	28
Tabel 3.5.1	Interpretasi Reliabilitas Instrumen .....	29
Tabel 3.6.1	Hasil Uji Reliabilitas .....	20
Tabel 4.1.1	Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	34
Tabel 4.1.2	Data Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan .....	34
Tabel 4.1.3	Data Subjek Berdasarkan Pengalaman Bertanding.....	35
Tabel 4.2.1	Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	35
Tabel 4.2.2	Norma Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i> .....	36
Tabel 4.2.3	Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i> .....	36
Tabel 4.2.4	Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i> per Aspek .....	37
Tabel 4.2.5	Norma Kategorisasi Kecemasan Bertanding .....	38
Tabel 4.2.6	Kategorisasi Kecemasan Bertanding .....	38
Tabel 4.2.7	Kategorisasi Kecemasan Bertanding per Aspek .....	39
Tabel 4.3.1	Hasil Uji Normalitas .....	40
Tabel 4.3.2	Hasil Uji Linieritas.....	40
Tabel 4.4.1	Hasil Koefisien.....	41
Tabel 4.4.2	Hasil Uji korelasi <i>Pearson product moment</i> .....	41

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Gambar Kerangka Teoritis .....	20
--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Izin Observasi dan Wawancara

Lampiran 2 Skala Penelitian

Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Skripsi

Lampiran 5 Hasil Penelitian

Lampiran 6 Hasil Data Responden

Lampiran 7 Hasil Cek Plagiasi

## ABSTRAK

Anindhya Faza Arzaqi, 200401110005, Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Bulu Tangkis PB UNIOR, 2023

**Kata Kunci:** *Self-Efficacy*, Kecemasan Bertanding, Atlet

Seorang atlet membutuhkan persiapan fisik maupun mental yang matang dalam pertandingan olahraga. Tak jarang bahwa atlet dituntut untuk berprestasi dengan memberikan performa yang optimal di setiap pertandingannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding atlet bulu tangkis PB UNIOR. Kecemasan bertanding merupakan kondisi emosional negatif yang ditandai oleh perasaan gugup, kekhawatiran, dan ketakutan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian dilakukan pada anggota PB UNIOR dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-efficacy* yang berdasar dari teori Albert Bandura dan skala kecemasan bertanding yang berdasar dari teori Haber & Runyon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $\text{sig.}0,000 > 0,05$  yang berarti bahwa adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding atlet bulu tangkis PB UNIOR. Adapun hasil koefisien bernilai  $-0,763$  menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah kecemasan bertanding atlet.



## ABSTRACT

Anindhya Faza Arzaqi, 200401110005, The Relationship between *Self-Efficacy* and Competitive Anxiety in Badminton Athletes PB UNIOR, 2023

**Keywords:** Self-Efficacy, Competitive Anxiety, Athlete

An athlete needs both physical and mental preparation in sports competitions. It is not uncommon that athletes are required to excel by providing optimal performance in every match. the match. This study aims to determine the correlation between self-efficacy with the anxiety of competing badminton athletes PB UNIOR. Competing anxiety is a negative emotional condition characterized by feelings of nervousness, worry, and fear. This research uses a quantitative approach with correlational method. The research was conducted on PB UNIOR members with purposive sampling technique. Data collection was done using a self-efficacy scale based on Albert Bandura's theory and a competition anxiety scale based on Haber & Runyon's theory. anxiety scale based on Haber & Runyon's theory. The results showed that the sig.value of  $0.000 > 0.05$  which means that there is a relationship between self-efficacy and anxiety. badminton athletes PB UNIOR. The coefficient result is worth  $-0.763$  indicates that there is a negative relationship. That is, the higher the self-efficacy, the lower the anxiety of competing athletes.

## خلاصة

PB UNIOR أنيندهيا فازا أرزاقى، 200401110005، العلاقة بين الكفاءة الذاتية وقلق المنافسة في  
Badminton Athletes، 2023

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، قلق المنافسة، الرياضيين

يحتاج الرياضي إلى إعداد بدني وعقلي شامل في المسابقات الرياضية. ليس من غير المؤلف أن يُطلب من الرياضيين التفوق من خلال تقديم الأداء الأمثل في كل مباراة.

PB يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق حول المنافسة لدى لاعبي كرة الريشة. قلق المنافسة هو حالة عاطفية سلبية تتميز بمشاعر العصبية والقلق والخوف. UNIOR.

PB UNIOR يستخدم هذا البحث المنهج الكمي مع الأساليب الارتباطية. تم إجراء البحث على أعضاء باستخدام تقنية أخذ العينات الهادفة. تم جمع البيانات باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية المعتمد على نظرية ألبرت باندورا ومقياس قلق المنافسة المعتمد على نظرية هابر ورونيون.

تعني أن هناك علاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق حول  $sig.0.000 > 0.05$  أظهرت نتائج البحث أن قيمة نتيجة المعامل هي -763 مما يدل على وجود علاقة. UNIOR. المنافسة لدى لاعبي كرة الريشة سلبية. وهذا يعني أنه كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية، انخفض القلق التنافسي لدى الرياضي.

## . BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang perlu dilestarikan pada setiap ruang lingkup kehidupan manusia. Khususnya pada lingkungan yang banyak tuntutan, tantangan, dan tekanan seperti di bidang pendidikan maupun di bidang pekerjaan yang tentunya dapat melelahkan batin dan pikiran individu. Aktivitas olahraga secara teratur terbukti bermanfaat bagi setiap orang yang melakukannya. Hal ini dibuktikan oleh Sun et al. (2014), menyebutkan bahwa berolahraga secara rutin dapat meningkatkan kemampuan berpikir, mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan pandangan positif terhadap kehidupan. Individu yang melaksanakan aktivitas olahraga secara rutin akan memiliki energi positif sehingga tidak cepat lelah dan optimal dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat dengan mudah dipertandingkan karena banyak alasan positif yang mendukung kompetisi dalam olahraga. Menurut Gelbman (2021), acara pertandingan olahraga dapat berkontribusi pada upaya pembangunan perdamaian dengan mempromosikan interaksi dan pemahaman positif di antara komunitas yang berbeda-beda. Pertandingan olahraga membantu menciptakan dampak positif di seluruh dunia pada bagaimana kita memproses kegagalan, mengenali dan menggunakan kekuatan kita, dan mengembangkan ketahanan dan optimisme (Scholes, 2017). Pertandingan olahraga juga dapat meningkatkan perekonomian industri olahraga. Dampak ekonomi dari acara olahraga dapat mencakup faktor-faktor seperti peningkatan pariwisata, penciptaan lapangan kerja, peningkatan pendapatan untuk bisnis lokal, serta sebagai sumber penghasilan bagi para atlet dan pelatih (Crespo Sogas et al., 2021). Jadi, secara keseluruhan, pertandingan olahraga merupakan sebuah wadah yang baik untuk kompetisi yang membawa manfaat bagi atlet, pelatih, ekonomi, dan hubungan antar komunitas dari skala kabupaten hingga skala internasional.

Seorang atlet membutuhkan persiapan yang matang dalam pertandingan olahraga. Atlet perlu terlibat dalam persiapan mental selain persiapan fisik agar bertanding dengan maksimal. Hal ini dikarenakan bahwa faktor psikologis juga membantu atlet dalam menghadapi suatu pertandingan (Effendi, 2016). Misalnya pada atlet bulu tangkis, kecemasan dan kepercayaan diri memberikan kontribusi dalam ketepatan smash (Muharram et al., 2022). Motivasi, kepercayaan diri, dan dukungan sosial juga sangat mempengaruhi kemampuan atlet dalam bertanding agar pertandingan berjalan dengan optimal dan sesuai yang diharapkan (Rintaugu et al., 2023). Kombinasi dari faktor psikologis atau mental yang kuat menjadikan komponen penting dari kesuksesan dalam dunia olahraga. Dengan memiliki atlet yang tidak hanya memiliki fisik yang kuat, tetapi juga mental yang tangguh, Indonesia memiliki potensi besar untuk meraih prestasi luar biasa dalam berbagai cabang olahraga di tingkat nasional maupun internasional. Salah satu cabang olahraga yang perlu dipertahankan prestasinya di kancah internasional adalah cabang olahraga bulu tangkis.

Bulu tangkis bisa dikatakan sebagai olahraga yang ringan dan menyenangkan bagi seorang pemula, tetapi berat bagi atlet profesional baik dari segi fisik atau mental. Olahraga bulu tangkis merupakan olahraga yang mudah dipelajari dan sulit untuk dikuasai. Studi penelitian tentang gerakan menunjukkan bahwa pemain bulu tangkis menggunakan lebih banyak gerakan lengan dalam satu pertandingan daripada rata-rata pelempar bisbol dalam pertandingan bisbol. Selain itu, pemain bulu tangkis papan atas berlari lebih banyak dalam satu pertandingan daripada yang dilakukan pemain belakang atau pemain akhir dalam pertandingan sepak bola yang berdurasi 60 menit (Mood et al., 2003). Olahraga bulu tangkis Indonesia telah menjadi salah satu olahraga yang populer dan berprestasi. Bulu tangkis Indonesia memiliki banyak atlet yang menempati *rank* sepuluh besar hingga *rank* satu dunia. Maksum & Indahwati (2023) mengemukakan bahwa atlet bulu tangkis Indonesia telah banyak meraih prestasi kelas dunia, seperti Olimpiade dan kejuaraan dunia. Sayangnya, pertandingan kejuaraan dunia atlet bulu tangkis Indonesia tahun ini gagal mencapai target dua medali emas (Galino, 2023). Keterampilan psikologis seperti kecemasan, citra diri, dan relaksasi menjadi peran

utama saat bertanding (Kim, 2022). Tanpa keterampilan psikologis, performa seorang atlet tidak akan stabil, kinerja menjadi tidak optimal, atau kemampuan asli yang dimiliki pada saat latihan tidak keluar dalam pertandingan.

Pada suatu pertandingan olahraga seperti bulu tangkis, atlet dituntut untuk berprestasi dengan memberikan performa yang optimal di setiap pertandingannya. Dunia bulu tangkis tak lepas dari persoalan atlet dalam bertanding. Permasalahan yang biasa muncul adalah masalah kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Storch et al. (2005), ditemukan bahwa atlet mahasiswa memiliki tingkat gejala kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet non mahasiswa. Puri & Sood (2018) mengemukakan bahwa atlet mahasiswa yang terlibat dalam pertandingan olahraga cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar yang berdampak negatif pada performa mereka di lapangan. Berdasarkan survei dari 40 partisipan atlet bulu tangkis mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya, dan Institut Teknologi Nasional Malang, di mana masing-masing kampus terdapat 10 partisipan, ditemukan bahwa setiap atlet telah mengalami kecemasan bertanding serta intensitas kecemasan yang paling tinggi ialah atlet bulu tangkis dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 88%. Artinya, mereka cenderung mengalami kecemasan ketika dihadapkan dengan situasi pertandingan. Bentuk kecemasan yang sering mereka alami ialah denyut jantung berdetak lebih cepat (deg-degan) dan telapak tangan menjadi dingin.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki sebuah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) cabang olahraga bulu tangkis yang bernama PB UNIOR (Persatuan Bulutangkis Unit Olahraga). Tujuan PB UNIOR berdasarkan wawancara dengan ketua cabang PB UNIOR pada tanggal 28 Agustus 2023 yang berinisial I mengatakan “salah satu tujuan PB UNIOR adalah sebagai wadah pengembangan minat bakat mahasiswa untuk menciptakan atlet-atlet bulu tangkis berprestasi dan mengharumkan nama kampus UIN Malang”. Akan tetapi, terdapat suatu permasalahan terkait kecemasan dalam situasi pertandingan berdasarkan

wawancara kepada salah satu responden yang representatif yang berinisial N pada tanggal 28 Agustus 2023. Narasumber N mengatakan bahwa:

“Aku jadi main penuh beban, tiap kali khawatir, gak lepas seperti dulu karena beban target yang aku dapatkan sebagai penerima beasiswa. Jadi, tiap pertandingan ada target-target tertentu dan setiap tahun harus dapat juara. Kalau cemas terparah apa ya, di pertandingan X tahun kemarin sampe terlihat dikit-dikit frustrasi di lapangan, jadi jelek banget mainku saat itu. Terkadang ya panik, khawatir, frustrasi juga pas aku sudah unggul poin jauh kemudian secara perlahan tersusul. Tertinggal poin kadang juga begitu. Aku jadi nggak PD dan jadi pasrah, sampai sudah enam kali mewakili nggak ada yang mencapai target”.

Wawancara selanjutnya juga dilakukan pada tanggal 28 Agustus 2023 pada salah satu responden berinisial U mengatakan bahwa:

“Aku di awal dulu sering kepikiran, takut bermain jelek, suka gak fokus pas diliatin pelatih baru, temen-temen baru, orang-orang baru. Kayak, nanti apa ya yang ada dibenak mereka, takut ngeliat pelatih kesel kalau ngeliat permainanku jelek di pertandingan. Terkadang juga gelisah, jadi tidak percaya diri ketika berpartner dengan orang yang tidak sesuai dengan latihan rutin. Tapi sejauh ini yang bisa menenangkan pikiranku ya lebih banyak dari diri sendiri. Aku menemukan titik balik dari kekhawatiran-kekhawatiran yang ada dengan merubah fokus saat tanding ke arah pergerakanku, banyak-banyak menerima keadaan seperti “oh oke gapapa” itu bisa menenangkan pikiran”.

Secara umum, kecemasan adalah sebuah kondisi emosional negatif yang ditandai oleh perasaan gugup, kekhawatiran, dan ketakutan (Weinberg & Gould, 2015). Akan tetapi, Wiedemann (2015) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu emosi penting yang sering terjadi dan normal. Menurut Reeve (2016), kecemasan merupakan kondisi subjektif dari ketidaknyamanan internal yang disebabkan oleh antisipasi bahaya, yang dapat bersifat eksternal atau internal.

Faktor eksternal bisa berasal dari penonton, pelatih, lawan, dan lingkungan, sedangkan faktor internal berasal dari diri sendiri seperti stres berlebihan ataupun ketakutan. Kecemasan berfungsi sebagai sistem peringatan untuk mengingatkan seseorang akan bahaya yang akan datang dan dapat membantu mereka mengatasi stres (Bhattacharjee, 2015). Dalam pendapat Silverman & van Schalkwyk (2019), kecemasan adalah pengalaman universal yang mungkin merupakan respons yang tepat untuk berbagai situasi, berbeda dari gangguan kecemasan. McLaughlin (2018) juga menyatakan bahwa kecemasan adalah respons fisiologis dan psikologis yang berkontribusi pada peningkatan perhatian, kinerja, dan kelangsungan hidup dalam situasi yang mengancam. Kecemasan bisa menjadikan atlet lebih adaptif atau dapat menjadi maladaptif jika tidak dikelola secara efektif.

Kecemasan merupakan hal yang biasa dialami oleh seorang atlet sebelum bertanding. Atlet mungkin mengalami kecemasan kinerja bertanding yang dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin dan jenis olahraga (Vu & Conant-Norville, 2021). Penelitian terdahulu menyatakan bahwa atlet perempuan memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi daripada laki-laki (Brandão & Amaro, 2023). Sedangkan penelitian lain membuktikan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin atlet (Nurdiansyah & Jannah, 2021). Berdasarkan temuan tersebut, faktor kecemasan tidak selalu dapat dipastikan. Atlet olahraga individu, terlepas dari jenis kelamin, memiliki tingkat kecemasan olahraga umum yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet olahraga tim (Andersen & Williams, 1987). Tak dapat sangkal, kecemasan bertanding tentunya mempengaruhi performa terbaik atlet baik dari segi fisik maupun mental (Faturachman, 2017a). Bulu tangkis termasuk olahraga yang memiliki beban yang tinggi karena pertandingan berlangsung satu lawan satu atau maksimal dua lawan dua. Faktor ini dapat membuat atlet merasa lebih tekanan karena setiap gerakan dan keputusan mereka dapat memiliki dampak langsung pada hasil pertandingan.

Salah satu modal penting pada kehidupan kita sehari-hari ialah *self-efficacy*. Seseorang atlet dapat mencapai puncak potensi pribadinya ketika *self-efficacy* memberikan dukungan. *Self-efficacy* dapat diartikan sebagai kepercayaan diri,

ketangguhan diri, dan mawas diri. *Self-efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap potensi dirinya dalam menyelesaikan tugas tertentu (Erlina, 2020). Menurut Baron dan Byrne (dalam Ghufro, M. N., & Risnawita, 2010), *self-efficacy* didefinisikan sebagai evaluasi diri individu terhadap kemampuan atau keterampilan untuk menampilkan tugas, mencapai tujuan dan menyelesaikan rintangan. *Self-efficacy* juga berkaitan erat dengan motivasi. Schunk & DiBenedetto (2021) mengemukakan bahwa *self-efficacy* adalah konstruksi motivasi yang dapat mempengaruhi pilihan, usaha, ketekunan, dan prestasi. Li (2020) juga mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan orang pada kemampuan mereka sendiri yang dapat mempengaruhi motivasi, perilaku, dan hasil lainnya di bidang-bidang tertentu. Maka dari pengertian tersebut, *self-efficacy* sangat penting untuk mempertahankan eksistensi mereka sebagai seorang atlet.

*Self-efficacy* tidak hanya diukur dari tingkat kepercayaan diri saja, akan tetapi juga tentang mawas diri yang mereka miliki. *Self-efficacy* yang tinggi akan memberi dorongan kepada individu untuk merasa percaya diri dalam menghadapi setiap situasi, termasuk kondisi atlet sebelum bertanding. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah dapat membuat seseorang merasa kurang berarti dan tidak ada motivasi, karena mereka merasa tidak mampu. Masalah yang terjadi di PB UNIOR UIN Malang mengenai *self-efficacy* ternyata cukup banyak dialami oleh atlet-atlet beasiswa prestasi maupun atlet-atlet non beasiswa. Berdasarkan wawancara dari pengurus PB UNIOR pada tanggal 28 Agustus 2023 berinisial A juga mengatakan bahwa:

“Anggota baru PB UNIOR baik yang mendapat beasiswa atau juga yang bukan itu rata-rata kurang percaya diri di awal-awal latihan karena ya belum terbiasa dengan lingkungan barunya di sini. Mereka-mereka ini cenderung saling bergantung satu sama lain. Atlet-atlet beasiswa juga kurang memegang komitmennya dalam mengabdikan. Rata-rata atlet beasiswa juga tidak memperoleh juara di tahun pertama. Ini dikarenakan mereka kurang dalam beradaptasi di sini dan beberapa juga kurangnya usaha dan evaluasi diri”.



Dengan ini, *self-efficacy* dan kecemasan bertanding memiliki hubungan yang erat yaitu individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kecemasan bertanding yang rendah, begitu sebaliknya. Hal ini dibuktikan oleh beberapa penelitian terdahulu mengenai *self-efficacy* dan kecemasan bertanding atlet. Pada atlet futsal, ditemukan korelasi negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding (Wohon & Ediati, 2019). Hubungan ini memiliki makna bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet futsal. Mendukung temuan sebelumnya, terdapat temuan lain yang dilakukan oleh Wiguna & Budisetyani (2020) bahwa *self-efficacy* dan *goal setting* memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang. Selain itu, Swastiratu & Izzaty (2021) menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan sumbangan yang efektif terhadap kecemasan bertanding atlet secara umum sebesar 12,6%. Dalam penelitian ini, terdapat perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya yaitu perbedaan pada teori yang digunakan dan perbedaan pada subjek penelitian.

Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* seseorang mampu memengaruhi kecemasan bertanding. Dengan demikian, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungannya *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bulu tangkis PB UNIOR.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* atlet bulu tangkis PB UNIOR UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat kecemasan bertanding atlet bulu tangkis PB UNIOR UIN Malang?
3. Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bu tangkis PB UNIOR UIN Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *self-efficacy* atlet bulu tangkis PB UNIOR UIN Malang
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan bertanding atlet bulu tangkis PB UNIOR UIN Malang
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bu tangkis PB UNIOR UIN Malang

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka terdapat manfaat penelitian dari segi manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah pada bidang psikologi klinis dan psikologi olahraga, khususnya dalam merinci keterkaitan antara *self-efficacy* dan kecemasan dalam konteks pertandingan atlet bulu tangkis. Ini dapat membantu memperkaya literatur ilmiah dan dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai persiapan atlet yang dibutuhkan dari segi psikis sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan bertanding atlet. Selain itu, dapat memberikan informasi mengenai kepribadian yang dimiliki atlet, melatih fisik dan mental untuk membantu mengevaluasi atlet dalam mencapai target.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Self-Efficacy*

##### 1. Pengertian *Self-Efficacy*

Menurut tokoh pencetus *self-efficacy* yaitu Albert Bandura, *self-efficacy* didefinisikan sebagai penggambaran atau penilaian kemampuan diri yang berfungsi dalam kondisi atau situasi tertentu (Alwisol, 2018:287). Penilaian kemampuan diri artinya apakah mampu melakukan suatu tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Dalam buku “Theories of Personality” yang ditulis oleh Feist et al. (2017:488), Bandura mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam pengendalian fungsi, kondisi, atau kejadian tertentu. Sedangkan dalam buku “Self-Efficacy in Sport” yang ditulis oleh Feltz et al. (2008:4), Bandura mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan pada kemampuan individu untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu pencapaian tertentu.

*Self-Efficacy* juga memiliki definisi secara umum dan secara khusus dari para tokoh lain. Secara umum, *self-efficacy* diartikan sebagai keyakinan atau kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya sendiri (Stipek et al., 2001). Secara khusus, Hoy (2004:332) mengemukakan bahwa *self-efficacy* adalah sebuah evaluasi khusus yang terkait dengan kemampuan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tertentu dengan keahlian tertentu. Shantrock (2007:286) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri yang dimiliki dalam menguasai situasi dan kondisi serta menghasilkan sesuatu yang menguntungkan bagi individu tersebut. Demikian pula menurut Baron dan Byrne (dalam Hapsari, 2016) mengungkapkan bahwa definisi *self-efficacy* merujuk pada penilaian individu tentang sejauh mana mereka

yakin akan kemampuan dan keterampilan mereka dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, serta menghadapi hambatan yang mungkin timbul.

Dari beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah sebuah kepercayaan atau keyakinan individu pada kemampuan mereka untuk melakukan tugas, mencapai hasil, mengatur kegiatan, mengevaluasi, mencapai tujuan, dan menjalankan tindakan yang diperlukan untuk mengembangkan keahlian tertentu.

## 2. Sumber *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997:3) dalam bukunya yang berjudul “Self-Efficacy in Changing Societies”, *self-efficacy* memiliki empat sumber yang menjadi penyebab perolehan, perubahan, peningkatan, dan penurunan keyakinan diri individu. Adapun sumber-sumber *self-efficacy* ialah sebagai berikut:

### a) Pengalaman Performansi (Mastery Experiences)

Pengalaman performansi ialah pengalaman hasil kinerja yang dapat berupa keberhasilan ataupun kegagalan. Sumber informasi berdasarkan pengalaman ini dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu. Pengalaman performansi yang berhasil akan menaikkan *self-efficacy* individu, sedangkan pengalaman performansi yang gagal akan menurunkan *self-efficacy* individu.

### b) Pengalaman Vikarius (Vicarious Experiences)

Pengalaman vikarius berarti pengalaman orang lain yang berperan sebagai model sosial individu. Dapat berupa pengalaman nyata ataupun simbolik seperti cerita film. Mengamati orang lain yang berhasil dalam melakukan suatu tugas dengan kemampuan sejajar atau minat yang sama dapat menginspirasi seseorang untuk meningkatkan keyakinan diri mereka dalam menyelesaikan tugas serupa. Di sisi lain, melihat pengalaman kegagalan orang lain dapat mengurangi penilaian seseorang tentang kemampuannya dan menghambat motivasi mereka untuk berusaha lebih keras.

c) Persuasi Sosial (Social Persuasion)

Dalam konteks persuasi sosial, individu dipengaruhi melalui saran, nasihat, serta bimbingan yang bertujuan untuk memperkuat keyakinan mereka dalam kemampuan pribadi yang dapat membantu mereka mencapai tujuan yang diinginkan. Orang yang mendapatkan dukungan verbal cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk meraih keberhasilan. Namun, menurut teori Bandura, pengaruh dari komunikasi lisan memiliki dampak terbatas karena tidak selalu mendatangkan pengalaman yang dapat langsung dirasakan atau diamati.

d) Kondisi Fisiologis dan Emosional (Physiological and Emotional State)

Individu akan melihat kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Keadaan emosi yang mengikuti kondisi atau situasi kegiatan tertentu akan mempengaruhi *self-efficacy* individu di bidang tersebut. Hal ini membuat ketegangan fisik, emosi yang kuat seperti cemas, takut, stress dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu. Kondisi tersebut dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakyakinan akan kemampuan diri. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola, maka akan semakin menurunkan *self-efficacy* individu. Sebaliknya apabila kondisi tersebut dikelola dengan baik, maka akan meningkatkan *self-efficacy* individu.

3. Aspek-aspek *Self-Efficacy*

Terdapat tiga aspek *self-efficacy* dalam diri individu menurut Bandura (1997) antara lain yaitu *level*, *generality*, dan *strength*.

a. Tingkat Kesulitan (Level)

Aspek ini merujuk pada tingkat kesulitan yang ditangani individu pada bidang-bidang dan kondisi tertentu. Tingkat *self-efficacy* tiap individu dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan hidupnya dapat sangat bervariasi. Perbedaan ini bergantung

oleh tingkat kesulitan dari tugas tersebut. Persepsi setiap individu terhadap tingkat kesulitan suatu tugas adalah hal yang sangat subjektif. Faktor tersebut membuat tiap individu memiliki perbedaan dalam memandang tingkat kesulitan dalam mengatasi sesuatu karena sebagian besar tergantung pada latar belakang, pengalaman, dan keterampilan yang dimiliki oleh setiap individu.

Ada tiga komponen yang dapat dipertimbangkan dari aspek tingkat kesulitan ini. Pertama adalah bertindak, yaitu bagaimana individu memilih tindakan yang akan diambil, dengan memperhatikan sejauh mana mereka merasa mampu untuk berhasil menyelesaikan tugas tersebut. Kedua adalah menghindar, yaitu bagaimana individu menghindari situasi dan tindakan yang dianggap terlalu sulit atau di luar jangkauan kemampuannya. Terakhir adalah menyesuaikan, yaitu bagaimana mereka beradaptasi dan menghadapi secara langsung tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi.

b. Generalisasi (Generality)

Aspek ini menunjukkan seberapa luas keyakinan individu pada kemampuan yang dimilikinya. Individu bisa merasa percaya diri tergantung pada seberapa baik mereka mengerti kemampuan mereka, apakah terbatas dalam satu kegiatan atau situasi tertentu saja atau dalam berbagai kegiatan dan situasi yang lebih beragam dan luas. Dalam aspek ini, individu akan menunjukkan kompetensi dan kemampuannya dalam tugas-tugas yang berbeda. Individu memiliki *self-efficacy* tinggi bisa lebih mudah belajar, beradaptasi, dan menguasai banyak hal untuk menyelesaikan pekerjaan. Sebaliknya, jika individu memiliki *self-efficacy* yang rendah, mereka mungkin hanya akan fokus pada beberapa hal saja saat bekerja. Jadi, tingkat keyakinan diri ini mempengaruhi sejauh mana seseorang bisa menjadi ahli dalam berbagai bidang baik dari keterampilan, kognitif, maupun afektifnya.

c. Tingkat kekuatan (Strength)

Aspek kekuatan ini merujuk pada seberapa kuat dan lemah *self-efficacy* yang dimiliki individu. Dengan kata lain, seberapa kuatnya keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki. Kekuatan di sini berhubungan dengan seberapa tahan dan gigih seseorang dalam menyelesaikan tugasnya. Individu dengan kekuatan yang besar atau kuat yaitu percaya bahwa mereka bisa melakukannya dan tidak mudah menyerah akan terus berjuang meskipun ada banyak rintangan. Sebaliknya, individu dengan kekuatan yang lemah yaitu cenderung mudah menyerah, pasrah, tidak ada dedikasi ketika dihadapkan dengan target dan tantangan.

Dari pemaparan ketiga aspek di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *self-efficacy* dapat diukur melalui tingkat kesulitan (level), generalisasi (generality), dan tingkat kekuatan (strength). Aspek ini mendeskripsikan skala perbedaan *self-efficacy* yang dimiliki tiap individu.

4. Klasifikasi *Self-Efficacy*

Secara garis besar, Bandura (1997:39) mengklasifikasikan *self-efficacy* dalam kategori rendah dan tinggi.

a. *Self-Efficacy* Rendah

Dikatakan dengan *self-efficacy* rendah yaitu ketika individu meragukan kemampuannya untuk berhasil dalam tugas atau situasi tertentu. Individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung merasa tidak mampu mengatasi tantangan, sehingga mereka kurang termotivasi untuk mencoba hal-hal baru atau menghadapi situasi yang sulit. Selain itu, individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah seringkali cenderung tidak memikirkan cara yang baik untuk menghadapi tugas-tugas yang sulit. Mereka merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk berhasil, sehingga cenderung kurang termotivasi untuk mencari solusi atau mengevaluasi dengan strategi

yang efektif. Saat dihadapkan pada tugas yang sulit, individu cenderung cepat menyerah, mengurangi usahanya atau bahkan tidak berusaha sama sekali. Hal ini dapat menghambat perkembangan dan pencapaian potensi maksimal mereka.

b. *Self-Efficacy* Tinggi

Dikatakan dengan *self-efficacy* tinggi yaitu ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas atau situasi tertentu. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung merasa bisa dan sanggup mengatasi berbagai tantangan dan rintangan. Mereka memiliki dorongan diri yang kuat untuk mencoba hal-hal baru dan mengambil risiko yang sesuai. Ketika dihadapkan pada tugas yang sulit, mereka tidak mudah menyerah, tetapi justru melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Apabila gagal dalam sesuatu, individu dengan *self-efficacy* tinggi menganggap sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Dengan *self-efficacy* tinggi, individu dapat mencapai lebih banyak hal dan menghadapi perubahan dengan lebih baik.

## **B. Kecemasan Bertanding**

### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan yang didefinisikan oleh Nietzal (dalam Ghufron & Risnawita, 2014:141), berasal dari kata Latin yaitu "anxius" dan kata Jerman yaitu "anst" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan respons fisiologis yang berhubungan dengan keadaan gelisah, khawatir, dan ketakutan. Haber & Runyon (1984:126) dalam bukunya "Psychology of Adjustment" mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan atau keadaan emosi yang kompleks, yang samar-samar terhadap sesuatu yang mengancam dan dapat menimbulkan perilaku-perilaku tertentu. Di sisi lain, salah satu organisasi ilmiah dan profesional terbesar di dunia dalam bidang psikologi yaitu APA (American Psychological



Association), mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi atau suasana hati (mood) yang dicirikan oleh simtom-simtom fisik misalnya pada tubuh yang tegang dan perasaan khawatir mengenai masa depan (Durand & Barlow, 2006). Simtom-simtom fisik di sini dapat berupa jantung berdebar-debar, telapak tangan dingin, keringat dingin, perut mual, dan lainnya.

Sementara ada juga beberapa pengertian kecemasan dalam kaitannya dengan olahraga. Dalam buku “Competitive Anxiety in Sport” yang ditulis oleh Martens et al. (1990:5), mendefinisikan kecemasan sebagai kejadian umum dalam situasi kompetitif, pertandingan, atau perlombaan dan mengungkapkan dampak kecemasan terhadap kinerja olahraga sangat melemahkan. Sedangkan dalam buku “Anxiety in Sport: An International Perspective” oleh Hackfort & Spielberger (1989:4), mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang terdiri dari perasaan tegang, khawatir, gugup, dan khawatir yang subjektif dan dialami secara sadar, serta peningkatan gairah atau aktivasi sistem saraf otonom.

Dari beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang dapat menghasilkan ketegangan fisik dan perasaan khawatir terhadap masa depan, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk dalam olahraga. Dengan demikian, kecemasan bertanding merupakan respons emosional negatif yang timbul pada atlet saat menghadapi situasi pertandingan yang penuh ketegangan, yang seringkali disertai dengan perasaan khawatir pada apa yang akan terjadi dalam bertanding.

## 2. Faktor-faktor Kecemasan Bertanding

Terdapat lima faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding menurut Cox (2012:159) yaitu:

### a. Ketakutan akan Kegagalan

Faktor ini merupakan rasa takut bahwa atlet mungkin tidak akan berhasil dalam pertandingan. Atlet mungkin merasa khawatir bahwa mereka dapat dikalahkan oleh lawan dan tidak akan mencapai target

atau prestasi yang diharapkan. Hal ini bisa membuat individu merasa stres dan cemas dalam bertanding.

b. Ketakutan akan Cidera Fisik

Faktor ini merupakan kekhawatiran tentang kemungkinan cedera fisik selama pertandingan. Atlet bisa khawatir bahwa ia akan mengalami cedera yang dapat menghentikannya dari partisipasi dalam pertandingan olahraga atau merusak kinerja dan kemampuannya.

c. Ketakutan akan Penilaian Sosial

Faktor ini merujuk pada kecemasan tentang bagaimana orang lain, seperti pelatih, teman, atau bahkan penonton akan menilai penampilan seorang atlet dalam pertandingan. Atlet cenderung merasa tertekan untuk harus tampil secara maksimal agar mendapatkan pengakuan atau persetujuan dari orang lain.

d. Situasi Pertandingan yang Ambigu

Faktor ini terkait dengan ketidakpastian atau ketidakjelasan dalam situasi pertandingan. Atlet cenderung merasa cemas jika tidak tahu apa yang akan terjadi selama pertandingan terkait kondisi, tempat, dan waktu. Misalnya, jika mereka menghadapi lawan yang tidak pernah mereka hadapi sebelumnya, jika cuaca menjadi faktor yang tidak dapat diprediksi, atau jika tidak ada kejelasan terkait tempat dan jadwal pertandingannya.

e. Kekacauan terhadap Latihan Rutin

Faktor ini mengacu pada situasi di mana atlet merasa kesulitan atau merasa cemas karena apa yang terjadi di pertandingan tidak sesuai dengan latihan rutusnya. Misalnya, kategori atau posisi atlet saat pertandingan di rubah dan tidak sesuai dengan yang sudah dilatih secara rutin. Hal ini menjadikan atlet merasa cemas pada teknik dan keterampilan dalam bertanding apabila tidak sesuai atau bahkan belum dilatih sebelum bertanding.

Selain faktor di atas, Gunarsa (2008:85) juga mengemukakan faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding berasal dari dua sumber, yaitu:

a. Sumber dari Dalam

Sumber kecemasan ini berasal dari faktor-faktor internal dalam diri atlet, seperti perasaan, pikiran, dan emosi pribadi. Ini bisa mencakup perasaan seperti keraguan atau tertekan yang berasal dari ekspektasi diri sendiri. Atlet cenderung merasa cemas karena dengan berlebihan merasa harus tampil sempurna. Selain itu, atlet akan cemas karena persepsi atau pola pikirnya sendiri yang negatif seperti akan dicemooh penonton, pelatih, dan orang di sekitarnya apabila tidak tampil dengan baik.

b. Sumber dari Luar

Sumber kecemasan ini datang dari faktor-faktor eksternal yang memengaruhi atlet. Ini termasuk tekanan dari pelatih, teman setim, atau ekspektasi sosial seperti penonton. Pelatih yang menekan untuk mencapai prestasi tertentu atau teman setim yang bersaing secara intens dapat meningkatkan kecemasan. Selain itu, ekspektasi sosial dari keluarga, teman, atau penonton juga dapat menjadi sumber tekanan eksternal yang memengaruhi mental dan emosional atlet. Selain itu, kondisi lapangan dan atau peralatan yang tidak memadai membuat atlet sulit beradaptasi, khawatir, dan tidak tenang dalam bertanding.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding

Menurut Haber & Runyon (1984:128), terdapat empat aspek dalam kecemasan yaitu aspek kognitif, aspek motorik, aspek somatis, dan aspek afektif.

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dalam kecemasan bertanding mengacu pada kemampuan berpikir yaitu pemikiran yang muncul ketika seseorang bersiap untuk atau sedang bertanding. *Overthinking* atau

kekhawatiran kognitif ini akan mengganggu kinerja atlet saat berjalannya pertandingan. Hal ini menyebabkan atlet sulit berkonsentrasi, mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah, hingga mengambil keputusan yang salah.

b. Aspek Motorik

Aspek motorik dalam konteks kecemasan bertanding merujuk pada pengaruh kecemasan terhadap keterampilan motorik atau gerakan fisik yang diperlukan dalam pertandingan. Misalnya seperti ketegangan otot yang membuat ketidakstabilan atau keseimbangan dan koordinasi motorik atau gerak yang tidak tepat membuat atlet tidak efektif dan konsisten pada performansinya saat bertanding. Selain itu, komponen kecemasan pada aspek motorik ini juga muncul dalam bentuk tingkah laku seperti menggigit bibir, mengerutkan dahi, tidak bisa diam, tangan gemetar, dan gugup. Aspek motorik individu yang cemas akan memperlihatkan perilakunya yang acak.

c. Aspek Somatis

Aspek somatis dalam konteks kecemasan bertanding merujuk pada reaksi fisik atau biologis yang terjadi dalam tubuh individu sebagai respons terhadap kecemasan sebelum atau selama berjalannya pertandingan atau bahkan juga setelah selesai bertanding. Reaksi ini dapat muncul dalam bentuk peningkatan denyut jantung (deg-degan), sensasi dingin pada telapak tangan, kaki, atau tubuh, nafas yang tidak teratur, gangguan pencernaan seperti mual, diare, dan kembung, mulut terasa kering, tubuh gemetar, dan kaku.

d. Aspek Afektif

Aspek afektif dalam kecemasan bertanding berkaitan dengan perasaan yang tidak menyenangkan atau emosi yang dialami individu dalam situasi pertandingan. Bentuk kecemasan ini dapat berupa perasaan yang tegang, tidak nyaman, takut gagal, takut dihakimi, merasa tidak pasti, gelisah, frustrasi, dan kecewa. Luapan emosi ini

sebagai ancaman yang sebenarnya bukan hal yang besar dan mengancam.

#### 4. Dampak Kecemasan Bertanding

Menurut Gunarsa (2008:68) dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Olahraga Prestasi” mengungkapkan bahwa dampak kecemasan terhadap penampilan dalam bertanding seorang atlet dapat memperburuk performa mereka secara bertahap. Saat tingkat kecemasan meningkat, otot-otot mereka cenderung menjadi kaku, mengganggu kemampuan mereka dalam menjalankan teknik yang biasanya dikuasai dengan baik. Hasilnya adalah penampilan yang jauh dari yang diharapkan. Semakin muncul kecemasannya, maka memicu munculnya pikiran negatif seperti ketakutan akan kegagalan atau kekalahan. Pikiran negatif tersebut pada akhirnya menyebabkan terjadinya lebih banyak kesalahan dan meningkatkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi lagi atau memunculkan kecemasan yang baru.

### C. Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Bertanding

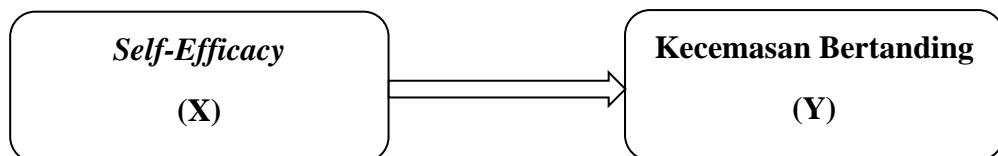
Kecemasan bertanding merupakan perasaan cemas, stres, atau gelisah yang muncul sebelum, selama, atau setelah seseorang terlibat dalam suatu pertandingan. Kondisi ini sangat umum dialami oleh atlet dalam konteks bertanding. Akan tetapi, penelitian yang dilakukan oleh Faturochman (2017), kecemasan bertanding mempengaruhi *performance* atlet sebesar 43,6%. *Performance* atlet dalam bertanding ini memiliki hubungan yang sangat erat dengan *self-efficacy* atlet karena *self-efficacy* menentukan bagaimana atlet tersebut berpikir, memotivasi diri sendiri, dan mengevaluasi diri sebagaimana seharusnya ia berperilaku.

Bandura (1997:40) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi lebih percaya bahwa ia akan mampu menyelesaikan tugas- tugas atau target meskipun ada tekanan di dalam tugas tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas-tugas dan targetnya secara maksimal sesuai dengan

harapan. Namun bila mengalami kegagalan, atlet yang memiliki *self-efficacy* rendah lebih cenderung akan mengalami penampilan atau performance yang tidak maksimal. Dengan adanya perasaan seperti kekhawatiran atlet dalam bertanding, maka atlet akan merasa tidak mampu untuk melakukan pengendalian, mengatur, dan mengarahkan tindakan mereka sesuai dengan apa yang sudah dilatih sebelum bertanding. Hal ini menyebabkan *self-efficacy* dan kecemasan bertanding merupakan faktor yang saling berhubungan.

Sesuai dengan penjelasan tersebut, maka bisa ditarik suatu hubungan bahwa *self-efficacy* berpengaruh krusial terhadap kecemasan bertanding atlet. Atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mengalami tingkat kecemasan yang rendah, terutama atlet akan yakin menghadapi sebuah pertandingan dengan berhasil. Oleh karena itu, peneliti memaparkan bahwasanya *self-efficacy* dengan kecemasan atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan sangat memiliki hubungan.

#### D. Kerangka Pikir



**Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran**

Dalam konteks kerangka pemikiran yang diilustrasikan dalam gambar di atas, *self-efficacy* (X) menjadi variabel yang independen, sementara kecemasan bertanding (Y) menjadi variabel yang dependen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami korelasi antara tingkat *self-efficacy* dan kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet bulu tangkis PB UNIOR.

## **E. Hipotesis**

Hipotesis penelitian merupakan jawaban yang bersifat sementara (masih perlu diuji kebenarannya) terhadap pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya berdasarkan teori yang telah dipakai untuk menyatakan dengan jelas hubungan di antara variabel-variabel penelitian (Azwar, 2018). Dengan merujuk pada teori yang telah dijelaskan dan konsep dasar kerangka pikir yang telah pula dipaparkan sebelumnya, hipotesis pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bulu tangkis PB UNIOR.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan angka-angka, mulai dari mengumpulkan data, menafsirkan data, hingga memaparkan hasil penelitian (Arikunto, 2016). Metode penelitian yang digunakan ialah metode korelasional. Maksud dari penelitian menggunakan metode korelasional adalah untuk mengetahui sejauh mana serta arah hubungan antara berbagai variabel (Azwar, 2018:7). Dengan kata lain, penelitian ini fokus pada bagaimana variasi pada satu variabel berhubungan dengan variasi variabel lainnya. Dalam hal ini, peneliti dapat memperoleh informasi terkait dengan hubungan timbal balik yang terjadi, bukan hubungan kausal (sebab-akibat).

#### **B. Identifikasi Variabel**

Variabel-variabel penelitian merupakan kumpulan konsep mengenai fenomena yang sedang diteliti (Azwar, 2018:103). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel, antara lain:

1. Variabel bebas (X)

Variabel ini dapat disebut dengan berbagai istilah, seperti variabel stimulus, *antecedent*, *predictor*, atau variabel independen. Yang dimaksud dengan variabel bebas adalah variabel yang berfungsi sebagai penyebab (Sugiyono, 2018: 57). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-efficacy*.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel ini biasanya disebut juga sebagai variabel *output*, konsekuen, atau variabel dependen. Variabel terikat merupakan variabel yang mendapat pengaruh, yang menjadi akibat, atau merupakan hasil



(Sugiyono, 2018:57). Secara spesifik, variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecemasan bertanding.

### **C. Definisi Operasional**

#### 1. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* merupakan kepercayaan atau keyakinan terhadap kemampuan individu untuk menjalankan tugas, mengatasi hambatan, mengevaluasi kegiatan, dan mencapai tujuan yang sesuai dengan harapan yang dimiliki oleh atlet bulu tangkis. Keyakinan yang dimiliki oleh setiap atlet bulu tangkis tersebut diukur melalui skala *self-efficacy* yang berdasarkan pada teori Albert Bandura yaitu terdiri dari tiga aspek, antara lain: tingkat kesulitan (level); generalisasi (generality); dan tingkat kekuatan (strength).

#### 2. Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding merupakan kondisi emosional negatif yang dapat mempengaruhi atlet dalam sebuah pertandingan yang menghasilkan gejala fisik (keringat dingin, gangguan pencernaan, kaku, dan lain-lain) dan gejala psikis (khawatir, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan lain-lain). Kecemasan bertanding atlet bulu tangkis dapat juga menunjukkan ketidaksiapan dalam bertanding, baik dari segi fisik maupun mental. Kecemasan bertanding atlet bulu tangkis ini diukur menggunakan skala kecemasan bertanding yang berdasarkan pada teori Haber & Runyon yaitu terdiri dari empat aspek, antara lain aspek somatis, motorik, kognitif dan afektif.

### **D. Subjek Penelitian**

#### 1. Populasi

Populasi mengacu pada kelompok fokus subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2018:130), populasi merupakan kumpulan subjek yang digunakan untuk generalisasi dalam penelitian, yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu dengan tujuan peneliti ialah untuk

dapat dianalisa dan ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulu tangkis yang bergabung menjadi anggota aktif di PB UNIOR UIN Malang dengan total 68 atlet.

## 2. Sampel

Umumnya, sampel penelitian adalah sebagian kecil dari populasi yang digunakan dalam penelitian, sehingga tidak semua populasi merupakan sampel. Menurut (Azwar, 2018:112), Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi, dimana setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas bagian itu mewakili karakteristik secara lengkap atau tidak. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 atlet bulu tangkis PB UNIOR UIN Malang.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel didasarkan kepada *probability sampling* dan *non-probability sampling*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling*. Menurut Fauzy (2019: 1.24), *non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara sampel diambil tidak secara acak, akan tetapi dipilih berdasarkan keputusan peneliti sendiri. Jenis teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Purposive sampling, yang juga dikenal sebagai judgmental sampling, adalah metode pengambilan sampel yang berdasarkan pada penilaian atau pertimbangan peneliti tentang siapa yang memenuhi syarat untuk menjadi sampel (Fauzy, 2019:1.25).

Adapun kriteria sample yang sesuai dalam penelitian ini yaitu atlet PB UNIOR UIN Malang yang telah memiliki pengalaman bertanding minimal tingkat kota/ kabupaten. Kriteria ini digunakan peneliti agar sesuai dengan tujuan penelitian.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2018: 219), kuesioner adalah cara mengumpulkan informasi dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada partisipan untuk dijawabnya. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku dengan jenis skala ukur ordinal, di mana partisipan hanya perlu memilih salah satu jawaban dari pernyataan yang disediakan, dengan pilihan jawaban yang mencakup: Sangat Sering (SS); Sering (S); Jarang (J); dan Sangat jarang (SJ).

Terdapat dua jenis pernyataan yang digunakan dalam skala ini yaitu pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*.

**Tabel 3.1 Kriteria Pemberian Skor**

<b>Pernyataan</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Sering	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Sangat Jarang	1	4

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada variabel *self-efficacy* yaitu skala *self-efficacy* yang dimodifikasi dari adaptasi penelitian Safarini (2021) yang berdasar pada teori dari Albert Bandura. Skala ini terdiri dari 15 item, dimana 11 item merupakan pernyataan *favourable* dan 4 item merupakan pernyataan *unfavourable*.

**Tabel 3.2 *Blue Print* skala *Self-Efficacy***

No	Aspek	Indikator	Butir Skala	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	<i>Level</i> (tingkat kesulitan)	Analisis harapan pada tingkat kesulitan tugas	13	3
		Analisis pilihan perilaku (menerima & merasa mampu)	1, 10	
		Analisis penghindaran tugas	5	6
2	<i>Generality</i> (Generalisasi)	Keyakinan individu dalam menghadapi berbagai tugas	2	8
		Adaptasi individu dalam menghadapi berbagai tugas	9, 11	
		Motivasi individu dalam menghadapi tugas	12	
3	<i>Strength</i> (tingkat kekuatan)	Ketahanan individu dalam menghadapi tugas	14	7
		Keuletan individu dalam mengerjakan tugas	15	4

Instrumen penelitian yang digunakan pada variabel kecemasan bertanding yaitu skala kecemasan bertanding dimodifikasi dari adaptasi penelitian Atmojo (2018) yang berdasarkan dari teori Haber & Runyon (1984:128) memiliki empat aspek. Skala ini terdiri dari 15 item, dimana 14

item merupakan pernyataan *favourable* dan 1 item merupakan pernyataan *unfavourable*.

**Tabel 3.3 Blue Print Skala Kecemasan Bertanding**

No	Aspek	Indikator	Butir Skala	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	Kognitif	Persepsi pada lawan yang lebih unggul	7	14
		Ancaman kondisi lapangan	4	
2	Motorik	Otot tegang	11, 6	
		Meremas jari	12	
		Menggigit bibir	13	
3	Somatis	Kestabilan denyut jantung	1	
		Gangguan pencernaan	9	
		Keringat dingin	2	
		Gugup	10	
4	Afektif	Ketakutan pada orang lain	8, 3	
		Kegelisahan diri	5, 15	

### G. Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan sebuah paduan yang menggambarkan sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat diandalkan. Mengacu pada Sugiyono (2018:193), alat ukur yang memiliki validitas adalah alat yang dapat menghasilkan data yang dapat diandalkan. Artinya, instrumen penelitian dapat berlaku apabila telah terbukti bahwa instrumen tersebut efektif dalam memenuhi tujuan penelitian atau memberikan hasil yang sesuai dengan niat penyelidikan. Ghozali (2018: 51) menyatakan bahwa

validitas sebuah instrumen dapat terbukti valid saat pertanyaannya mampu mencerminkan apa yang ingin diukur oleh instrumen tersebut

Validitas diukur dengan menguji signifikansi pada tingkat 5%. Apabila nilai probabilitasnya kurang dari 0,05, maka pernyataan atau item dianggap valid. Di sisi lain, apabila probabilitasnya lebih dari 0,05, maka pernyataan atau item dianggap tidak valid. Peneliti melakukan uji validitas alat ukur kepada 30 atlet alumni PB UNIOR UIN Malang. Adapun hasil pengujian validitas sebagai berikut:

**Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas**

<i>Self-Efficacy</i>			<b>Kecemasan Bertanding</b>		
<b>No. item</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>	<b>No. item</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,000	Valid	1	0,000	Valid
2	0,000	Valid	2	0,000	Valid
3	0,000	Valid	3	0,000	Valid
4	0,038	Valid	4	0,000	Valid
5	0,000	Valid	5	0,000	Valid
6	0,000	Valid	6	0,000	Valid
7	0,000	Valid	7	0,013	Valid
8	0,000	Valid	8	0,001	Valid
9	0,001	Valid	9	0,009	Valid
10	0,000	Valid	10	0,000	Valid
11	0,000	Valid	11	0,000	Valid
12	0,000	Valid	12	0,025	Valid
13	0,001	Valid	13	0,002	Valid
14	0,000	Valid	14	0,000	Valid
15	0,000	Valid	15	0,000	Valid

Sumber: Lampiran II, Hasil Uji Validitas

Berdasarkan tabel 3.4 di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian pada skala *self-efficacy* (X) memiliki nilai valid sebanyak 15 item. Sedangkan instrumen penelitian pada skala kecemasan bertanding (Y) juga memiliki nilai valid sebanyak 15 item. Artinya, semua item atau pernyataan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

#### H. Reliabilitas Alat Ukur

Dalam konteks penelitian, reliabilitas mengukur tingkat keseragaman atau ketetapan instrumen tersebut. Sugiyono (2018:193) mengatakan bahwa alat ukur yang reliabel adalah alat ukur yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas ini penting karena jika instrumen tidak reliabel, maka hasil pengukuran yang diperoleh tidak dapat diandalkan dan dapat mengarah pada kesalahan interpretasi serta pengambilan keputusan yang salah.

Reliabilitas dinilai sesuai dengan panduan yang diberikan oleh Ghazali (2018:46), yaitu dengan ketentuan bahwa jika nilai koefisien Cronbach Alpha lebih dari 0,70, maka pertanyaan atau item tersebut reliabel atau dapat diandalkan. Sebaliknya, jika nilai koefisien Cronbach Alpha kurang dari 0,70, maka pertanyaan atau item tersebut tidak reliabel atau dianggap tidak dapat diandalkan. Adapun dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

**Tabel 3.5 Interpretasi Reliabilitas Instrumen**

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
>0,9	Sangat Reliabel
0,7-0,9	Reliabel
0,4-0,7	Cukup Reliabel
0,2-0,4	Kurang Reliabel
<0,2	Tidak Reliabel

Sumber: Imam Ghazali (2018)

Peneliti melakukan uji reabilitas alat ukur kepada 30 atlet alumni PB UNIOR UIN Malang. Berdasarkan hasil yang telah dihitung, berikut adalah hasil uji reliabilitas kedua instrumen variabel penelitian.

**Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Koefisien <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Self-efficacy</i> (X)	0,814	Reliabel
Kecemasan Bertanding (Y)	0,857	Reliabel

Sumber: Lampiran III, Hasil Uji Reliabilitas

Berdasarkan tabel 3.6 di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai keandalan *Cronbach's Alpha* yang didapat pada variabel instrumen *self-efficacy* (X) adalah sebesar 0,814 dan pada variabel instrumen kecemasan bertanding (Y) adalah sebesar 0,857. Hal ini membuktikan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan dalam penelitian.

## I. Analisis Data

Dalam konteks penelitian kuantitatif, analisis data merupakan tahap yang dilakukan setelah semua data dari semua partisipan penelitian telah terkumpul. Sugiyono (2018:226) menyatakan bahwa dalam melakukan analisis data, peneliti perlu melibatkan beberapa tahapan, seperti mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis partisipan, menabulasikan data dari seluruh partisipan sesuai dengan variabel yang ada, menyajikan data untuk setiap variabel yang menjadi fokus penelitian, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah penelitian, dan melakukan kalkulasi yang diperlukan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:



## 1. Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan wawasan terhadap data yang ada tanpa niat untuk menguji hipotesis. Ghozali (2018:19) menekankan bahwa statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran komprehensif tentang data, meliputi nilai-nilai seperti rata-rata, standar deviasi, varian, maksimum, minimum, total, range, kurtosis, dan skewness (kecenderungan distribusi).

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas digunakan untuk menentukan apakah distribusi setiap variabel terikat dan variabel bebas distribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini adalah langkah penting dalam analisis parametrik seperti korelasi *Pearson* yang dilakukan dalam penelitian ini, karena data yang akan digunakan dalam analisis parametrik harus memenuhi syarat memiliki distribusi yang normal. Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan metode uji *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk* dengan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05. Artinya, data distribusi normal harus memenuhi nilai p lebih besar atau sama dengan 0,05 agar analisis dapat dilanjutkan. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan Shapiro wilk dikarenakan partisipan penelitian <100.

### b. Uji Linieritas

Uji linearitas data bertujuan untuk menentukan apakah terdapat keterkaitan yang linear antara variabel X dan Y. Hubungan linear mengindikasikan bahwa ketika variabel independen mengalami perubahan, variabel dependen cenderung mengikuti perubahan tersebut secara teratur dalam suatu pola garis lurus. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *test of linearity* dengan taraf signifikansi adalah 0,05. Apabila nilai

*deviation from linearity* Sig. lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

### 3. Uji Hipotesis

Dalam menguji hipotesis, peneliti menggunakan korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bulu tangkis PB UNIOR UIN Malang. Teknik analisis korelasi *product moment* mengandung dua macam makna, yaitu kekuatan hubungan dan arah hubungan (Azwar, 2018:205). Artinya, korelasi *product moment* diukur melalui nilai koefisien korelasi ( $r$ ) dengan nilai  $r$  berkisar antara -1 hingga 1. Jika  $r$  mendekati 1, maka hubungan antara kedua variabel cenderung positif dan kuat, yang berarti ketika salah satu variabel meningkat, variabel lainnya juga cenderung meningkat. Sebaliknya, jika  $r$  mendekati -1, maka hubungan cenderung negatif dan kuat, yang berarti ketika satu variabel meningkat, yang lain cenderung menurun. Jika  $r$  mendekati 0, maka hubungan antara variabel tersebut lemah, yang menunjukkan bahwa perubahan dalam satu variabel tidak terlalu memengaruhi perubahan dalam variabel lainnya.

Jadi, korelasi *product moment* memberikan informasi tentang sejauh mana dua variabel bergerak bersamaan secara linear (kekuatan) dan apakah pergerakan ini positif atau negatif (arah). Semakin mendekati nilai 1 atau -1, semakin kuat hubungannya, sementara mendekati 0 menunjukkan hubungan yang lemah.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PENELITIAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi dan Waktu Penelitian**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu kampus yang terletak di Malang, Jawa Timur. Penelitian ini dilaksanakan di kampus satu atau kampus utama yang terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo, Malang. Gedung *Sport Centre* (SC) di Universitas Islam Negeri (UIN) Malang menjadi pusat kegiatan olahraga, termasuk tempat diadakannya latihan rutin Persatuan Bulutangkis Unit Olahraga (PB UNIOR) UIN Malang. Penelitian ini dilakukan di lantai dua Gedung *Sport Centre* (SC) UIN Malang. Secara administratif, latihan rutin PB UNIOR terjadwal pada Hari Senin pukul 15.00 s.d. 20.00, Hari Rabu pukul 15.00 s.d. 21.00, dan Hari Sabtu pukul 08.00 s.d. 12.00. Dengan demikian, penelitian dilakukan sesuai dengan jadwal tersebut.

Penelitian ini diawali dengan persiapan yang dilakukan pada bulan Agustus-September 2023. Tahap persiapan ini meliputi perizinan kepada lembaga, observasi dan wawancara pra-penelitian, serta persiapan alat ukur. Penyebaran kuesioner dilakukan pada bulan November 2023.

##### **2. Gambaran Subjek Penelitian**

PB UNIOR merupakan salah satu cabang olahraga yang dimiliki oleh UKM UNIOR. Seluruh anggota PB UNIOR baik anggota beasiswa maupun non-beasiswa telah melewati tiga macam seleksi, dimulai dari seleksi berkas, tes lapangan, hingga tes wawancara. 30 partisipan yang sesuai dengan kriteria memiliki gambaran seperti pada tabel-tabel berikut.

**Tabel 4.1.1 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Laki-laki	18	60%
Perempuan	12	40%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa partisipan yang didapat untuk penelitian ini memiliki partisipan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 12 (40%) sedangkan laki-laki memiliki jumlah 18 (60%).

**Tabel 4.1.2 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan Mahasiswa**

<b>Tahun Angkatan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
2018	1	3,3%
2019	4	13,3%
2020	9	30%
2021	6	20%
2022	5	16,7%
2023	5	16,7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa partisipan yang didapat dalam penelitian ini memiliki perbedaan pada tahun angkatan mahasiswa. Dimulai dari mahasiswa tahun angkatan 2023 dengan 5 (16,7%) partisipan, angkatan 2022 dengan 5 (16%) partisipan, angkatan 2021 dengan 6 (20%) partisipan, angkatan 2020 dengan 9 (30%), angkatan 2019 dengan 4 (13,3%) partisipan, dan angkatan 2018 dengan 1 (3,3%) partisipan.

**Tabel 4.1.3 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Pengalaman Bertanding**

<b>Tingkat Pengalaman Bertanding</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Kota/ Kabupaten	10	33,3%
Provinsi	11	36,7%
Nasional	5	16,7%
Internasional	4	13,3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa partisipan yang didapat dalam penelitian ini memiliki perbedaan pada tingkat pengalaman bertanding. Mulai dari tingkat kota/ kabupaten memiliki 10 (33,3%) partisipan, tingkat provinsi memiliki 11 (36,7%) partisipan, tingkat nasional memiliki 5 (16,7%) partisipan, dan tingkat internasional memiliki 4 (13,3%) partisipan.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Analisis Deskriptif**

Deskriptif data adalah merupakan gambaran data yang digunakan dalam suatu penelitian. Analisis statistik deskriptif ini bertujuan untuk memberikan informasi data mengenai variabel *self-efficacy* (X) dan kecemasan bertanding (Y), yaitu mencakup nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Proses pencarian dan perolehan skor dari setiap variabel ini menjadi landasan untuk membuat kategorisasi data dalam penelitian yang dilakukan. Hasil data statistik deskriptif dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

**Tabel 4.2.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif**

<b>Variabel</b>	<b>Xmaks</b>	<b>Xmin</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
<i>Self-Efficacy</i>	55	32	42.53	5
Kecemasan Bertanding	53	20	36.80	7

Berdasarkan tabel di atas, variabel *self-efficacy* menunjukkan skor maksimal adalah 55, skor minimal adalah 32, skor rata-rata adalah 42,53, dan skor standar deviasi adalah 5. Berikutnya pada variabel kecemasan bertanding menunjukkan skor maksimal adalah 53, skor minimal adalah 20, skor rata-rata adalah 36,80, dan skor standar deviasi adalah 7. Hasil data tersebut digunakan sebagai dasar untuk mengelompokkan sampel penelitian ke dalam tiga kategori, yakni tinggi, sedang, dan rendah.

### 1) Tingkat *Self-Efficacy* Atlet Bulu Tangkis PB UNIOR

Gambaran rinci mengenai distribusi tingkat *self-efficacy* pada atlet bulu tangkis PB UNIOR dipaparkan dalam tabel kategorisasi. Tabel tersebut mencakup lima kategori.

**Tabel 4.2.2 Norma Kategorisasi *Self-Efficacy***

Kategori	Pedoman	Hasil
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 34,5$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$34,5 < X \leq 39,6$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$39,6 < X \leq 44,7$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$44,7 < X \leq 49,8$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	$49,5 < X$

**Tabel 4.2.3 Kategorisasi *Self-Efficacy***

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	1	3,3%
Rendah	9	30%
Sedang	12	40%
Tinggi	5	16,7%
Sangat Tinggi	3	10%
Total	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui hasil kategorisasi skala *self-efficacy* pada sampel penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebanyak 1 (3,3%) partisipan memiliki *self-efficacy* yang sangat rendah, sebanyak 9 (30%) partisipan memiliki *self-efficacy* yang rendah, sebanyak 12 (40%) partisipan memiliki *self-efficacy* sedang, sebanyak 5 (16,7%) partisipan memiliki *self-efficacy* tinggi, dan sebanyak 3 (10%) partisipan memiliki *self-efficacy* yang sangat tinggi. Adapun deskripsi data dan kategorisasi per aspek dalam skala *self-efficacy* pada tabel 4.2.4 di bawah ini.

**Tabel 4.2.4 Kategorisasi *Self-Efficacy* per Aspek**

<b>Aspek</b>	<b>Skor</b>	<b>Skor maks</b>	<b>Skor min</b>	<b>Kategori</b>
<i>Generality</i>	440	600	150	Tinggi
<i>Level</i>	510	720	180	Tinggi
<i>Strength</i>	314	480	120	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil data skala *self-efficacy* dalam penelitian ini memiliki kategori yang berbeda pada tiap aspeknya. Dimana aspek *generality* berada dalam kategori tinggi dengan skor total 440, aspek *level* berada dalam kategori tinggi dengan skor total 510, dan aspek *strength* berada dalam kategori sedang dengan skor total 314. Aspek *generality* dengan kategori tinggi mengindikasikan bahwa subjek memiliki keyakinan, motivasi, dan merasa mampu untuk beradaptasi dalam berbagai kegiatan dan situasi dengan baik. Aspek *level* dengan kategori tinggi mengindikasikan bahwa subjek memiliki harapan dan kemampuan beradaptasi dengan baik apabila dihadapkan dengan tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan tertentu. Sedangkan aspek *strength* (tingkat kekuatan) yang berada dalam kategori sedang mengindikasikan bahwa subjek memiliki ketahanan dan keuletan yang cukup dalam menghadapi tugas.

## 2) Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet Bulu Tangkis PB UNIOR

Hasil tingkat kecemasan bertanding atlet bulu tangkis PB UNIOR dilakukan dengan membuat kategorisasi. Hal ini dapat memberikan gambaran rinci tentang distribusi tingkat kecemasan bertanding partisipan. Tabel tersebut mencakup lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

**Tabel 4.2.5 Norma Kategorisasi Kecemasan Bertanding**

Kategori	Pedoman	Hasil
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 26,2$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$26,2 < X \leq 33,3$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$33,3 < X \leq 40,3$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$40,3 < X \leq 47,4$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	$47,4 < X$

**Tabel 4.2.6 Kategorisasi Kecemasan Bertanding**

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	3	10%
Rendah	5	16,7%
Sedang	13	43,3%
Tinggi	7	23,3%
Sangat Tinggi	2	6,7%
Total	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui hasil kategorisasi skala kecemasan bertanding pada sampel penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 3 (10%) partisipan memiliki kecemasan bertanding yang sangat rendah, sebanyak 5 (16,7%) partisipan memiliki kecemasan bertanding yang rendah, sebanyak 13 (43,3%) partisipan memiliki kecemasan bertanding yang sedang, sebanyak 7 (23,3%) partisipan memiliki



kecemasan bertanding yang tinggi, dan sebanyak 2 (6,7%) partisipan memiliki kecemasan bertanding sangat tinggi. Adapun deskripsi data dan kategorisasi per aspek dalam skala kecemasan bertanding pada tabel 4.2.7 di bawah ini.

**Tabel 4.2.7 Kategorisasi Kecemasan Bertanding per Aspek**

<b>Aspek</b>	<b>Skor</b>	<b>Skor maks</b>	<b>Skor min</b>	<b>Kategori</b>
Somatis	307	480	120	Sedang
Afektif	309	480	120	Sedang
Kognitif	238	360	90	Sedang
Motorik	255	480	120	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil data skala kecemasan bertanding dalam penelitian ini memiliki kategori yang berbeda pada tiap aspeknya. Dimana aspek somatis berada dalam kategori sedang dengan skor total 307, aspek afektif berada dalam kategori sedang dengan skor total 309, aspek kognitif berada dalam kategori sedang dengan skor total 238, dan aspek motorik berada dalam kategori rendah dengan skor total 255. Dengan demikian, aspek kecemasan bertanding dengan skor yang paling tinggi di antara aspek lain ialah aspek afektif, yaitu yang berhubungan dengan perasaan dan emosi.

Pada aspek somatis dengan kategori sedang mengindikasikan bahwa subjek cukup memiliki gejala tubuh atau respon fisiologis ketika dihadapkan dengan situasi pertandingan seperti gugup, jantung berdebar kencang, telapak tangan dingin, dan masalah pencernaan. Pada aspek afektif dengan kategori sedang mengindikasikan bahwa subjek cukup memiliki perasaan atau emosi negatif ketika dihadapkan dengan situasi pertandingan seperti frustrasi, rasa takut, dan gelisah. Pada aspek kognitif dengan kategori sedang mengindikasikan bahwa subjek cukup memiliki pemikiran negatif ketika dihadapkan dengan situasi pertandingan seperti bagaimana ia berfikir mengenai lawan yang lebih unggul. Sedangkan pada aspek motorik dengan kategori rendah menunjukkan bahwa subjek

memiliki kecenderungan untuk tidak meremas jari, menggigit bibir, dan menjaga ketegangan otot/ gerakan fisik.

## 2. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan sebagai syarat statistik. Melakukan uji asumsi sebelum ke tahap pengujian hipotesis ialah suatu prasyarat yang wajib dalam penelitian kuantitatif. Penelitian ini melakukan uji normalitas untuk melihat apakah ada nilai residual yang normal atau tidak, kemudian melakukan uji linieritas untuk mengkonfirmasi apakah ada sifat linier antara variabel *self-efficacy* dan kecemasan bertanding.

### a. Uji Normalitas

**Tabel 4.3.1 Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)**

Variabel	N	Sig.	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i>	30	0,092	Normal
Kecemasan Bertanding	30	0,842	Normal

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *self-efficacy* ialah 0,095. Hasil menunjukkan bahwa data tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga variabel *self-efficacy* berdistribusi normal. Sedangkan variabel kecemasan bertanding memiliki nilai signifikansi sebesar 0,842. Hasil menunjukkan bahwa data tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga variabel kecemasan bertanding berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa analisis penelitian ini dapat dilanjutkan.

### b. Uji Linieritas

**Tabel 4.3.2 Hasil Uji Linieritas**

<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
0,405	Linier

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* adalah 0,405. Hasil menunjukkan bahwa data tersebut lebih besar dari 0,05, maka disimpulkan bahwa terdapat

hubungan linear yang signifikan antara *self-efficacy* sebagai variabel independen dan kecemasan bertanding sebagai variabel dependen.

### 3. Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan uji statistik, yaitu uji korelasi *Pearson product moment* untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis PB UNIOR. Setelah dilakukannya analisis data, ditemukan hasil korelasi yang tercatat pada tabel 4.4.1.

**Tabel 4.4.1 Hasil Koefisien**

Variabel Independen	Variabel Dependen	Sig.
<i>Self-Efficacy</i>	Kecemasan Bertanding	0,000

Berdasarkan tabel di atas, dipaparkan bahwa nilai signifikansi *self-efficacy* sebagai variabel independen dan kecemasan bertanding sebagai variabel dependen sebesar 0,000. Hasil menunjukkan bahwa nilai 0,000 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding.

**Tabel 4.4.2 Hasil Uji korelasi *Pearson product moment***

Variabel	Korelasi	Hasil
Self-Efficacy	<i>Pearson Corelation</i>	-763
Kecemasan Bertanding	<i>Pearson Corelation</i>	-763

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi *Pearson* sebesar -763. Hasil menunjukkan bahwa hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis PB UNIOR memiliki tingkat kekuatan atau kerekatan yang kuat. Sedangkan hasil koefisien korelasi *Pearson* tersebut bernilai negatif, maka hubungan kedua variabel tersebut bersifat tidak searah. Artinya, semakin meningkat *self-efficacy*

maka semakin menurun kecemasan bertanding atlet. Sebaliknya, semakin menurun *self-efficacy*, maka semakin meningkat kecemasan bertanding atlet bulutangkis PB UNIOR.

## C. Pembahasan

### 1. Tingkat *Self-Efficacy* Atlet Bulu Tangkis PB UNIOR

*Self-efficacy* pada penelitian ini memusatkan perhatian pada tiga dimensi atau aspek. Aspek-aspek tersebut mencakup *generality* (generalitas), *level* (tingkat kesulitan), dan *strength* (tingkat kekuatan). Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa yang dialami oleh atlet bulu tangkis PB UNIOR pada aspek dengan kategori sedang yaitu aspek *generality* (generalitas) dan aspek *level* (tingkat kesulitan). Sedangkan aspek dengan kategori rendah yaitu aspek *strength* (tingkat kekuatan). Data tersebut dapat diartikan bahwa secara *generality*, atlet bulu tangkis PB UNIOR cenderung memiliki keyakinan dan motivasi dalam menghadapi berbagai tugas dengan baik. Secara *level* (tingkat kesulitan) *self-efficacy*, atlet juga cenderung memiliki harapan yang baik, perilaku yang menerima dan merasa mampu, serta tidak menghindari tugas apabila dihadapkan dengan tingkat kesulitan tugas tertentu yang lebih tinggi. Akan tetapi, secara tingkat kekuatan (*strength*) *self-efficacy* atlet cenderung memiliki keuletan dan ketahanan yang rendah dalam mengerjakan tugas. Atlet diharapkan agar lebih bekerja keras, gigih, komitmen, sabar, dan tahan dalam menghadapi tantangan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data *self-efficacy* atlet PB UNIOR cenderung berada pada tingkat sedang. Hal ini terlihat dari persentase sebesar 63,3% atau 19 partisipan yang berada dalam kategori sedang. Sementara itu, kategori rendah mencapai 20% atau 6 partisipan, sedangkan kategori tinggi hanya mencakup 16,7% atau 5 partisipan. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa perlu adanya upaya peningkatan dalam meningkatkan *self-efficacy* atlet Bulu Tangkis PB UNIOR. Meskipun mayoritas berada pada kategori sedang, langkah-

langkah perbaikan tetap dibutuhkan agar atlet dapat mengembangkan *self-efficacy* mereka dengan lebih baik.

Dari aspek-aspek yang telah diuraikan, terdapat langkah-langkah dalam meningkatkan *self-efficacy*. Dimulai dari memperkuat keyakinan dan motivasi dalam menjalankan berbagai tugas dan tanggung jawab dengan cara memberikan persuasi verbal kepada diri sendiri. Persuasi verbal dapat dilakukan seperti *self-instruction* yaitu memerintah diri sendiri untuk lebih percaya diri dan memberikan *interpretative treatment* yaitu interpretasi atau cara pandang baru untuk menggantikan cara pandang yang lama atau salah (Alwisol, 2018). Setelah atlet memiliki perspektif baru, maka terdapat pula harapan-harapan yang baru, serta menerima dan merasa mampu apabila dihadapkan pada tugas dengan kesulitan tertentu. Setelah itu, atlet yang memiliki kegigihan dan komitmen yang kuat, maka akan menjadi pribadi yang tangguh dalam menjalankan tugasnya. Setiap langkah tersebut akan lebih maksimal apabila diberikan persuasi sosial oleh lingkungan sekitar seperti diberi saran, nasihat, hingga peringatan. Dengan terpenuhinya aspek-aspek tersebut, atlet akan mencapai puncak potensi yang ada dalam dirinya.

*Self-efficacy* adalah salah satu teori kepribadian yang memiliki manfaat penting bagi individu. Pertama, *self-efficacy* yang tinggi akan memberikan performa atlet yang terbaik. Dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Hidayat (2015), menunjukkan semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin tinggi pula peak performance pada atlet sepakbola. Kedua, *self-efficacy* yang tinggi akan memberikan motivasi individu yang tinggi pula terhadap kebutuhan akan belajar. Dibuktikan oleh Setriani & Puspitasari, (2020) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin tinggi pula motivasi belajarnya. Ketiga, *self-efficacy* yang tinggi akan mengurangi stress dan ketakutan. Hal ini sesuai dengan Meyer et al., (2022) yang menyatakan bahwa dengan meningkatkan *self-efficacy*, maka secara tidak langsung akan menurunkan stres dan ketakutan individu.

Dengan demikian, atlet mahasiswa bulu tangkis dalam penelitian ini akan mendapatkan manfaat yang serupa apabila meningkatkan *self-efficacy* mereka.

## **2. Tingkat kecemasan Bertanding Atlet Bulu Tangkis PB UNIOR**

Kecemasan bertanding pada penelitian ini memusatkan perhatian pada empat dimensi atau aspek. Aspek-aspek tersebut mencakup somatis, motorik, kognitif, dan afektif. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa yang dialami oleh atlet bulu tangkis PB UNIOR pada aspek dengan kategori sedang yaitu aspek somatis, afektif, dan motorik. Sedangkan aspek dengan hasil kategori rendah yaitu aspek kognitif. Data tersebut dapat diartikan bahwa atlet bulu tangkis PB UNIOR cenderung memiliki ketakutan, kegelisahan, denyut jantung tidak stabil, telapak tangan dingin, serta pergerakan tubuh yang lebih kaku dari biasanya. Akan tetapi, cara pandang atlet terhadap lawan dan kondisi lapangan cenderung bukan sebagai ancaman.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data kecemasan bertanding atlet PB UNIOR cenderung berada pada tingkat sedang. Hal ini terlihat dari persentase sebesar 73,3% atau 22 partisipan yang berada dalam kategori sedang. Sementara itu, kategori rendah mencapai 16,7% atau 5 partisipan, sedangkan kategori tinggi hanya mencakup 10% atau 3 partisipan. Perbedaan persentase dan hasil data kecemasan bertanding yang bervariasi ini disebabkan oleh faktor internal seperti pikiran negatif atau emosi diri dan faktor eksternal seperti lawan, penonton, target prestasi, dan kondisi lapangan. (Abi Permana et al., 2022).

Dalam dunia pertandingan olahraga seperti bulutangkis, kecemasan bertanding merupakan hal yang normal bagi semua atlet. Akan tetapi, sangat penting bagi seorang atlet untuk dapat mengelola kecemasan tersebut agar tidak kecemasan tersebut tidak berlarut-larut. Atlet yang mampu mengelola kecemasannya dalam bertanding ialah atlet yang mampu mengatur emosinya dan atlet yang diberi dukungan sosial yang

baik. Semakin tinggi kecerdasan emosi atlet, maka semakin rendah kecemasan bertandingnya (Aufa & Komarudin, 2019). Semakin tinggi dukungan sosialnya, maka semakin rendah kecemasan bertandingnya (Rachma, 2020). Dengan demikian, atlet yang mampu mengelola kecemasannya dalam bertanding ialah atlet yang mampu mengenali dan mengendalikan emosinya, serta yang memiliki dukungan positif dari pelatih, kawan, hingga penonton.

Atlet yang tidak mampu mengelola kecemasan bertanding dapat mengalami dampak serius terhadap kinerja dan kesejahteraannya secara keseluruhan. Dimulai dari sebelum bertanding, saat bertanding, hingga setelah bertanding akan mengalami dampak-dampak tertentu. Seperti adanya tuntutan tertentu dalam sebuah pertandingan menyebabkan jantung atlet berdetak lebih cepat sebelum bertanding (Ayuso-Moreno et al., 2020). Kemudian kecemasan yang semakin tinggi dan tidak terkelola dengan baik menyebabkan konsentrasi atlet semakin menurun (Selpamira & Roepajadi, 2022). Konsentrasi yang terganggu mengakibatkan penurunan pada performa atlet. Tak jarang seorang atlet merasa tidak puas, sedih, hingga kecewa dengan performa bertanding yang tidak sesuai dengan performa ketika latihan. Dengan demikian, setiap atlet perlu menangani kecemasan bertanding dengan baik agar mencapai potensi penuh mereka dan memperoleh hasil yang optimal dalam setiap pertandingan.

### **3. Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Bertanding Atlet Bulu Tangkis PB UNIOR**

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian yang dilakukan pada 30 sampel atlet bulu tangkis PB UNIOR menggunakan korelasi *Pearson product moment*, disimpulkan bahwa antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bulu tangkis PB UNIOR memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian ini mengungkapkan nilai korelasi negatif yang signifikan sebesar -0,736 antara tingkat *self-efficacy* dan tingkat kecemasan bertanding. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy*,

maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang mereka alami. Hasil ini menunjukkan bahwa individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika dihadapkan pada suatu pertandingan. Sebaliknya, semakin menurun tingkat *self-efficacy*, maka semakin meningkat kecemasan bertanding yang mereka alami. Temuan ini menunjukkan bahwa individu memiliki *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketika dihadapkan pada suatu pertandingan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Atmojo (2018), yang mengemukakan bahwa korelasi *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal menunjukkan skor yang berarah negatif. Hasil ini memiliki arti dimana semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, semakin rendah tingkat kecemasan bertanding, dan sebaliknya. Konteks ini menjelaskan bagaimana pengalaman sukses dalam mengatasi kecemasan bertanding dapat memperkuat *self-efficacy* seseorang. Ketika seseorang berhasil mengelola kecemasan dan mencapai hasil positif dalam situasi pertandingan, hal ini dapat memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan diri sendiri. Di sisi lain, ketika individu memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, mereka cenderung yakin bahwa mereka dapat mengatasi tantangan yang dihadapi sehingga tidak mengalami kecemasan bertanding yang berlebihan.

Hubungan yang kuat dimiliki antara *self-efficacy* dan kecemasan bertanding pada atlet. Kedua variabel psikologis ini sama-sama mempengaruhi kinerja atlet. Setiawan et al. (2020) mengemukakan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif terhadap performa atlet. Di sisi lain, Sebastian (2017) memaparkan bahwa kecemasan bertanding memiliki hubungan negatif dengan performa atlet. Tingkat *self-efficacy* pada atlet tentunya membuat dampak pada motivasi, perilaku, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan, sehingga juga berdampak pada performa atlet. Sedangkan kecemasan bertanding yang tinggi dapat menghambat performa atlet dengan menyebabkan gangguan konsentrasi, ketegangan otot, dan



penurunan koordinasi gerakan. Dengan demikian, *self-efficacy* dan kecemasan bertanding sama-sama memiliki peran dalam memengaruhi performa dan prestasi atlet.

Berdasarkan uraian penelitian ini yang berjudul “Hubungan *self-efficacy* dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Bulutangkis PB UNIOR”, terlihat bahwa sangat penting bagi seorang atlet untuk memahami bagaimana tingkat *self-efficacy* mereka dapat berhubungan dengan tingkat kecemasan yang muncul dalam konteks pertandingan atau kompetisi bulu tangkis. Dengan demikian, para atlet, pelatih, dan teman satu tim dapat mengambil langkah saling mendukung dalam mengelola faktor psikologis seperti *self-efficacy* dan kecemasan bertanding atlet dengan lebih efektif, sehingga performa atlet juga akan lebih meningkat, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet dalam dunia olahraga.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini terbatas dalam pengambilan indikator pada skala instrumen penelitian. Dengan demikian, untuk peneliti selanjutnya diharapkan melengkapi dan lebih disesuaikan dengan indikator dalam setiap aspek pada kajian teori.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, yaitu mengenai hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bulu tangkis PB UNIOR, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *self-efficacy* pada atlet bulu tangkis PB UNIOR

Berdasarkan pada hasil analisis data dan diskusi pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa rata-rata *self-efficacy* atlet bulu tangkis PB UNIOR berada pada tingkat yang sedang dengan persentase sebesar 63,3%. Artinya, atlet-atlet tersebut cukup memiliki *self-efficacy* yang baik. Pada aspek *generality* memiliki keyakinan beradaptasi dan memiliki motivasi, pada aspek *level* memiliki perilaku yang adaptif, serta pada aspek *strength* memiliki ketahanan yang cukup baik.

2. Tingkat kecemasan bertanding pada atlet PB UNIOR

Berdasarkan pada hasil analisis data dan diskusi pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kecemasan bertanding atlet bulu tangkis PB UNIOR berada pada tingkat yang sedang dengan persentase sebesar 73,3%. Artinya, atlet-atlet tersebut cukup memiliki kecemasan bertanding. Pada aspek kognitif memiliki ketidaknyamanan atau kekhawatiran dalam pikiran, pada aspek afektif memiliki perasaan cemas yang dapat memengaruhi suasana hati, pada aspek motorik memiliki ketegangan otot, dan pada aspek somatis memiliki gejala fisik tertentu.

### 3. Hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet PB UNIOR

Berdasarkan pada hasil analisis data dan diskusi pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet bulu tangkis PB UNIOR. Terdapat indikasi bahwa keeratan hubungan antara variabel *self-efficacy* dan kecemasan bertanding mencapai  $-0,763$ , yaitu menunjukkan tingkat korelasi yang cukup. Korelasi tersebut bersifat negatif yang berarti bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat tidak searah. Dengan kata lain, saat *self-efficacy* mengalami penurunan, maka kecemasan bertanding mengalami peningkatan, begitupun sebaliknya

## B. Saran

Melalui hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa rekomendasi yang penting untuk diperhatikan oleh pihak lain. Hal ini bertujuan agar topik penelitian yang telah dieksplorasi dapat dikembangkan lebih lanjut atau dapat dimanfaatkan untuk keperluan lainnya. Beberapa saran yang diajukan meliputi:

#### 1. Bagi Subjek Penelitian

Atlet disarankan untuk lebih mengontrol kecemasan dalam situasi bertanding pada aspek afektif dengan cara mempraktikkan teknik relaksasi seperti meditasi atau latihan pernapasan dapat membantu mengurangi kecemasan, mengidentifikasi faktor pemicu perasaan negatif dengan *journaling*. Kemudian ditingkatkan lagi dalam mengontrol kecemasan bertanding dengan merubah pola pikir yang positif untuk mendapatkan ketenangan. Selain itu, setiap atlet sebagaimana mestinya saling *men-support* dan mengingatkan satu sama lain.

Terkait peningkatan *self-efficacy* pada aspek *strength*, atlet disarankan untuk melibatkan diri dalam situasi yang menantang yang

diharapkan secara bertahap dapat membantu membangun tingkat kekuatan atau ketangguhan dalam menghadapi tugas-tugas tertentu. Atlet dapat mencari role model atau inspirasi dari atlet atau individu yang telah berhasil mengatasi rintangan serupa agar dapat memberikan dorongan positif dan gambaran konkret mengenai apa yang dapat dicapai dengan ketangguhan dan keuletan. Selanjutnya atlet disarankan untuk lebih selalu komitmen, percaya diri, serta tidak menghindar pada tugas dan tanggung jawabnya.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk melengkapi dan memperluas penelitian ini, kepada peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel tambahan dan menggali lebih dalam faktor dukungan sosial, motivasi, maupun faktor psikologis lainnya yang dapat berhubungan dengan *self-efficacy* dan kecemasan bertanding.

## 3. Bagi Pengurus PB UNIOR

Untuk mengurangi kecemasan atlet dalam bertanding, disarankan untuk lebih mempersiapkan diri jauh-jauh hari sebelum bertanding mengenai siapa yang mewakili pertandingan pada kategori atau posisi tertentu. Hal ini untuk menghindari perasaan kekacauan terhadap latihan rutin. Selain itu, pengurus dapat mempertimbangkan penerapan evaluasi yang terfokus pada psikologis atlet seperti memberikan umpan balik positif, merayakan hal-hal kecil, dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mental secara teratur untuk membantu atlet mengelola kecemasan bertanding dan meningkatkan *self-efficacy*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abi Permana, D., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan percaya diri atlet atletik menjelang pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 4–12.
- Alwisol. (2018). *Psikologi kepribadian*. UMMPress.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1987). Gender role and sport competition anxiety: A Re-examination. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(1), 52–56. <https://doi.org/10.1080/02701367.1987.10605420>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT Rineka Cipta.
- Atmojo, G. H. (2018). *Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal*. Universitas Brawijaya.
- Aufa, I., & Komarudin, K. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(7).
- Ayuso-Moreno, R., Fuentes-García, J. P., Collado-Mateo, D., & Villafaina, S. (2020). Heart rate variability and pre-competitive anxiety according to the demanding level of the match in female soccer athletes. *Physiology & Behavior*, 222, 112926.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bhattacharjee, A. (2015). Anxiety and quality of life among teaching professionals: A comparative analysis. *Journal of Psychosocial Research*, 10(2), 365–372.

<http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc12&NEWS=N&AN=2016-00324-017>

- Brandão, T., & Amaro, R. (2023). Competitive anxiety in athletes. *Kinesiology*, 55(1), 108–119. <https://doi.org/10.26582/k.55.1.12>
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Crespo Sogas, P., Fuentes Molina, I., Araujo Batlle, À., & Raya Vilchez, J. M. (2021). Economic and social yield of investing in a sporting event: Sustainable value creation in a territory. *Sustainability (Switzerland)*, 13(13). <https://doi.org/10.3390/su13137033>
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari psikologi abnormal* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Erlina, L. (2020). Efikasi diri dalam meningkatkan kemampuan mobilisasi pasien. In *POROS ONIM: Jurnal Sosial Keagamaan* (Vol. 1, Issue 2). Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. <https://doi.org/10.53491/porosnim.v1i2.33>
- Faturochman, M. (2017a). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/6462/6247>
- Faturochman, M. (2017b). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71–79.
- Fauzy, A. (2019). *Metode sampling* (2nd ed.). Universitas Terbuka.
- Feist, J., Gregory J. Feist, D., & Roberts, T. A. (2017). *Theories of Personality*. McGraw-Hill Education.

- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in Sport*. Human Kinetics.
- Galino, G. (2023). *Gagal capai target di kejuaraan dunia bulu tangkis 2023 jadi bahan evaluasi PBSI*. Medcom.Id. <https://www.medcom.id/olahraga/bulutangkis/4baPM20N-gagal-capai-target-di-kejuaraan-dunia-bulu-tangkis-2023-jadi-bahan-evaluasi-pbsi>
- Gelbman, A. (2021). Sport tourism and peace: Crossing the contested wall. In *Tourism Places in Asia* (pp. 163–189). Routledge.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariete SPSS 25* (9th ed.). Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis*. Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2014). *Teori-teori psikologi* (4th ed.). Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi* (2nd ed.). BPK Gunung Mulia.
- Haber, A., & Runyon, R. P.-. (1984). *Psychology of adjustment*. Dorsey Press.
- Hackfort, D., & Spielberger, C. D. (1989). *Anxiety in Sports: An International Perspective*. Hemisphere Publishing Corporation.
- Hapsari, E. W. (2016). Self-efficacy pengerjaan skripsi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.33508/exp.v4i2.898>
- Hidayat, Z. (2015). *Hubungan self efficacy dengan peak performance pada atlet sepakbola sekolah sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 Dan U-17 Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hoy, A. W. (2004). *Educational psychology* (9th ed). Allyn and Bacon, Mass.
- Kim, M. H. (2022). The effects of badminton athletes' life skills on perceived

- performance. *융합과 통섭*, 5(2), 125–139. <https://doi.org/10.33090/sfcc.5.2.8>
- Li, C. (2020). Self-efficacy theory. In J. Haegele, S. Hodge, & D. Shapiro (Eds.), *Routledge Handbook of Adapted Physical Education*. Routledge.
- Maksum, A., & Indahwati, N. (2023). Personality traits, environment, and career stages of top athletes: An evidence from outstanding badminton players of Indonesia. *Heliyon*, 9(3).
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Books.
- McLaughlin, C. (2018). The Person Experiencing Anxiety. In J. C. Santos & J. R. Cutcliffe (Eds.), *European Psychiatric/Mental Health Nursing in the 21st Century* (pp. 353–370). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-31772-4\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-319-31772-4_27)
- Meyer, N., Niemand, T., Davila, A., & Kraus, S. (2022). Biting the bullet: When self-efficacy mediates the stressful effects of COVID-19 beliefs. *PLoS ONE*, 17(1 January), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263022>
- Mood, D., Musker, F. F., & Rink, J. (2003). *Sports and Recreational Activities* (3rd ed.). McGraw-Hill. <https://books.google.co.id/books?id=tmJYAAAAYAAJ>
- Muharram, S., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Ketepatan Smash Pada Permainan Bulutangkis: Kontribusi Faktor Psikologis Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Menssana*, 7(1), 63–70. <https://doi.org/10.24036/MensSana.07022022.22>
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa unit kegiatan mahasiswa universitas negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65.
- Puri, D., & Sood, S. (2018). Significance of positive mental health in student athletes. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 9(4).
- Rachma, A. (2020). *State Anxiety Pada Atlet Beladiri Karate Ditinjau Dari*



*Persepsi Tentang Pertandingan Dengan Dukungan Sosial Pelatih Sebagai Variabel Intervening.* UNIVERSITAS AIRLANGGA.

- Reeve, A. (2016). Anxiety: Challenges of Normal and Abnormal Responses. In I. L. Rubin, J. Merrick, D. E. Greydanus, & D. R. Patel (Eds.), *Health Care for People with Intellectual and Developmental Disabilities across the Lifespan* (pp. 1559–1571). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18096-0\\_124](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18096-0_124)
- Rintaugu, E. G., Lusaga, B. O., Francis, M. M., & Kipchumba, K. K. (2023). Correlates of Sports Confidence among High School Athletes. *Journal of Sports and Physical Education Studies*, 3(1), 19–27. <https://doi.org/10.32996/jspes.2023.3.1.3>
- Rintaugu, E. G., Mwangi, F. M., & Toriola, A. L. (2018). Sources of sports confidence and contextual factors among university athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 889–895. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02132>
- Safarini, L. (2021). *Pengaruh efikasi diri, pengetahuan kewirausahaan, lingkungan keluarga dan pergaulan teman sebaya terhadap minat berwirausaha (survey terhadap mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2017)*. Universitas Siliwangi.
- Scholes, M. (2017). Positive Psychology and Sport. In *Future Directions in Well-Being: Education, Organizations and Policy* (pp. 129–132). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8\\_23](https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8_23)
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Chapter Four - Self-efficacy and human motivation. In A. J. B. T.-A. in M. S. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (Vol. 8, pp. 153–179). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>
- Sebastian, M. A. (2017). *Hubungan antara Kecemasan Bertanding dengan Performa pada Atlet Silat*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.

- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 21–30.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Setriani, S., & Puspitasari, M. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Motivasi Belajar Di SMA Darul Fattah Bandar Lampung. *Jurnal Psychomutiara*, 3(2), 10–16.
- Shantrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan* (2nd ed.). Kencana.
- Silverman, W. K., & van Schalkwyk, G. I. (2019). Chapter 2 - What Is Anxiety? In S. N. Compton, M. A. Villabø, & H. B. T.-P. A. D. Kristensen (Eds.), *Pediatric Anxiety Disorders* (pp. 7–16). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813004-9.00002-5>
- Stipek, D. J., Givvin, K. B., Salmon, J. M., & MacGyvers, V. L. (2001). Teachers' beliefs and practices related to mathematics instruction. *Teaching and Teacher Education*, 17(2), 213–226. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(00\)00052-4](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(00)00052-4)
- Storch, E. A., Storch, J. B., Killiany, E. M., & Roberti, J. W. (2005). Self-Reported Psychopathology in Athletes: A Comparison of Intercollegiate Student-Athletes and Non-Athletes. In *Journal of Sport Behavior* (Vol. 28, Issue 1, pp. 86–98). University of South Alabama.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sun, Y.-L., Wang, J., Yao, J.-X., Ji, C.-S., Dai, Q., & Jin, Y.-H. (2014). Physical exercise and mental health: cognition, anxiety, depression and self-concept. *Sheng Li Ke Xue Jin Zhan [Progress in Physiology]*, 45(5), 337–342.
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2021). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta*

*Psychologia*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.42658>

Vu, V., & Conant-Norville, D. (2021). Anxiety: Recognition and Treatment Options. *Psychiatric Clinics of North America*, 44(3), 373–380. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psc.2021.04.005>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

Wiedemann, K. (2015). Anxiety and Anxiety Disorders. In J. D. B. T.-I. E. of the S. & B. S. (Second E. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)* (pp. 804–810). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.27006-2>

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(1), 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). <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24404>

## Lampiran I

### Surat Izin Observasi dan Wawancara



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 1942 /FPsi.1/PP.009/10/2023

06 Oktober 2023

Perihal : IZIN OBSERVASI DAN WAWANCARA

Kepada Yth.

**Ketua PB UNIOR Universitas Islam Negeri Maulana Malik  
Ibrahim Malang**

di

Malang

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan kesempatan kepada:

Nama / NIM	: ANINDHYA FAZA ARZAQI / 200401110005
Keperluan	: Observasi dan Wawancara
Tugas Matakuliah	: Skripsi
Dosen Pengampu	: Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag.
Tempat	: PB UNIOR Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Tanggal Kegiatan	: 16-09-2023 s.d 18-09-2023
Model Kegiatan	: Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

## Lampiran II

### Skala Penelitian

#### Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki/ perempuan

Jurusan :

#### Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan di kolom sebelah kiri dengan seksama, kemudian berilah tanda check list (√) pada jawaban teman-teman yang sejujur-jujurnya di kolom sebelah kanan dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

SS : Sangat Sering

S : Sering

J : Jarang

SJ : Sangat Jarang

#### Skala *Self-Efficacy*

No	Pernyataan	SS	S	J	SJ
1	Saya menerima tugas latihan rutin, seberapapun tingkat kesulitan latihannya.				
2	Saya yakin bahwa saya dapat menjalankan tugas saya sebagai atlet PB UNIOR sekaligus tugas saya sebagai mahasiswa dengan baik				
3	Saya berharap latihan yang simpel dan tidak terlalu banyak mengeluarkan tenaga.				
4	Saya melakukan kesalahan sendiri saat bertanding (boros poin).				

5	Apabila teman saya tidak hadir latihan, maka saya juga ikut tidak hadir latihan karena merasa tidak percaya diri saat menghadapi kesulitan tertentu				
6	Dengan sengaja, saya tidak hadir/ menghindari program latihan fisik				
7	Saat pertandingan, saya cepat lengah ketika <i>rubber game</i> .				
8	Ketika jadi anggota baru, saya merasa minder dengan anggota senior yang sudah biasa melakukan berbagai model program latihan di PB UNIOR				
9	Saya mampu menyesuaikan diri dengan cepat terhadap kondisi lapangan saat pertandingan (lapangan baru/ berbeda dari lapangan latihan rutin).				
10	Saya yakin mampu melakukan latihan yang lebih sulit dari biasanya dengan baik, meskipun teman-teman lebih baik daripada saya.				
11	Saya mampu beradaptasi dengan cepat pada segala jenis program latihan di PB UNIOR yang belum pernah saya jalani.				
12	Saya termotivasi dan punya semangat tinggi untuk disiplin dan tepat waktu dalam menjalani kegiatan latihan rutin				
13	Saya termotivasi dan berpikir bahwa semakin sulit tingkat latihan, maka akan semakin cepat kemampuan saya berkembang				
14	Saya mampu bertahan pada komitmen saya sebagai anggota PB UNIOR yaitu selalu menjalani tugas latihan rutin tanpa terpengaruh oleh faktor internal				

	atau faktor eksternal yang memunculkan godaan untuk melewati latihan rutin.				
15	Walaupun saya gagal dalam pertandingan, saya melakukan evaluasi diri dalam berlatih untuk menaklukkan pertandingan berikutnya				

### Skala Kecemasan Bertanding

No	Pernyataan	SS	S	J	JS
1	Saya deg-degan (jantung berdebar lebih cepat) saat akan bertanding.				
2	Sebelum bertanding, telapak tangan saya dingin.				
3	Ketika banyak penonton, saya tertekan karena merasa diperhatikan banyak orang dan membuat saya takut akan penilaian penonton terhadap performa saya.				
4	Saya jadi sulit konsentrasi apabila kondisi lapangan saat bertanding tidak mendukung (Misalnya lapangan licin/ angin/ silau/ <i>shuttlecock</i> ringan/ berat).				
5	Saya frustrasi ketika melakukan kesalahan sendiri saat bertanding				
6	Performa saya tidak luwes ketika di awal pertandingan.				
7	Saya menilai kemampuan diri saya lebih rendah apabila dihadapkan dengan lawan unggulan atau yang lebih unggul				
8	Jika saya kalah, saya takut pada apa yang akan dikatakan pelatih, teman-teman, atau keluargaku, saya takut mengecewakan mereka.				

9	Perut saya bermasalah (ingin buang air kecil/ mulas/ mual/ kembung) sebelum bertanding.				
10	Saya gugup saat pertandingan akan dimulai.				
11	Sebelum bertanding, saya tegang (tidak rileks), terlebih lagi saat lawan lebih unggul				
12	Saya meremas jari sebelum mulai pertandingan				
13	Saya menggigit bibir sebelum menghadapi pertandingan				
14	Saya optimis akan memenangkan pertandingan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih unggul				
15	Saya kecewa pada diri sendiri apabila kalah dalam bertanding. Terlebih saat kalah pada lawan yang tidak lebih unggul dari kemampuan saya biasanya.				





item5	Pearson Correlation	-.530**	-.480**	-.635**	-.239	1	-.521**	-.547**	-.494**	-.530**	-.750**	-.598**	-.767**	-.686**	-.693**	-.688**	-.784**
	Sig. (2-tailed)	.003	.007	.000	.204		.003	.002	.006	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item6	Pearson Correlation	.439*	.542**	.595**	.187	-.521**	1	.482**	.434*	.439*	.635**	.338	.495**	.295	.569**	.528**	.779**
	Sig. (2-tailed)	.015	.002	.001	.321	.003		.007	.017	.015	.000	.068	.005	.113	.001	.003	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item7	Pearson Correlation	.490**	.259	.542**	-.043	-.547**	.482**	1	.648**	.490**	.477**	.208	.380*	.295	.422*	.477**	.650**
	Sig. (2-tailed)	.006	.167	.002	.821	.002	.007		.000	.006	.008	.271	.038	.114	.020	.008	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item8	Pearson Correlation	.642**	.013	.457*	.161	-.494**	.434*	.648**	1	.322	.516**	.161	.313	.420*	.226	.251	.592**
	Sig. (2-tailed)	.000	.947	.011	.395	.006	.017	.000		.083	.004	.396	.092	.021	.229	.181	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item9	Pearson Correlation	.526**	.368*	.643**	.318	-.530**	.439*	.490**	.322	1	.526**	.483**	.604**	.450*	.642**	.526**	.731**
	Sig. (2-tailed)	.003	.046	.000	.087	.003	.015	.006	.083		.003	.007	.000	.013	.000	.003	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item10	Pearson Correlation	.483**	.369*	.450*	.129	-.750**	.635**	.477**	.516**	.526**	1	.549**	.624**	.638**	.518**	.410*	.741**
	Sig. (2-tailed)	.007	.045	.013	.496	.000	.000	.008	.004	.003		.002	.000	.000	.003	.024	.000







item1 0	Pearson	.420*	.686**	.484**	.186	.316	.635**	.526**	.251	.496**	1	.688**	.336	.392*	.518**	.393*	.727**
	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.021	.000	.007	.325	.089	.000	.003	.181	.005		.000	.070	.032	.003	.032	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item1 1	Pearson	.435*	.491**	.524**	.027	.232	.338	.248	.369*	.548**	.688**	1	.232	.502**	.677**	.277	.661**
	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.016	.006	.003	.889	.218	.068	.186	.045	.002	.000		.217	.005	.000	.139	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item1 2	Pearson	.224	.329	.362*	.272	-.055	.495**	-.020	-.316	.588**	.336	.232	1	.610**	.778**	-.046	.407*
	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.235	.076	.049	.146	.771	.005	.916	.089	.001	.070	.217		.000	.000	.809	.025
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item1 3	Pearson	.343	.288	.541**	.119	.024	.295	-.031	.065	.668**	.392*	.502**	.610**	1	.499**	-.121	.544**
	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.064	.123	.002	.531	.899	.113	.872	.733	.000	.032	.005	.000		.005	.524	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item1 4	Pearson	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	.569**	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	1	. <sup>b</sup>
	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.	.	.	.	.	.001	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item1 5	Pearson	.590**	.509**	.349	.564**	.644**	.528**	.362*	.514**	-.062	.393*	.277	-.046	-.121	.725**	1	.601**
	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.059	.001	.000	.003	.049	.004	.746	.032	.139	.809	.524	.000		.000

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
total	Pearson	.751**	.793**	.823**	.615**	.664**	.779**	.448*	.588**	.469**	.727**	.661**	.407*	.544**	.817**	.601**	1
	Correlation																
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.013	.001	.009	.000	.000	.025	.002	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Uji Reliabilitas

### Skala *Self-Efficacy*



Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.814	15

### Skala Kecemasan Bertanding

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.857	15

## Lampiran IV

### Surat Izin Penelitian Skripsi

	<b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI</b> Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id	
No.	: 2668 /FPsi.1/PP.009/11/2023	13 Nopember 2023
Perihal	: <b>IZIN PENELITIAN SKRIPSI</b>	
Kepada Yth. <b>Ketua PB UNIOR UIN Malang</b> di Malang		
Dengan hormat, Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:		
Nama / NIM	: ANINDHYA FAZA ARZAQI / 200401110005	
Tempat Penelitian	: PB UNIOR UIN Malang	
Judul Skripsi	: Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Bulu Tangkis PB UNIOR UIN Malang	
Dosen Pembimbing	: 1. Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag. 2. Ainindita Aghniacakti, M.Psi., Psikolog	
Tanggal Penelitian	: 07-11-2023 s.d 28-11-2023	
Model Kegiatan	: Offline	
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.		
 Wakil Dekan Bidang Akademik,		
Tembusan: 1. Dekan; 2. Para Wakil Dekan; 3. Ketua Jurusan; 4. Arsip.		



## Lampiran V

### Hasil Penelitian

#### 1. Uji Statistik Deskriptif

	Descriptive Statistics											
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Kurtosis			
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Self-Efficacy	30	23	32	55	42.53	.947	5.184	26.878	.703	.427	.474	.833
Kecemasan Bertanding	30	33	20	53	36.80	1.288	7.053	49.752	-.186	.427	.564	.833
Valid N (listwise)	30											

#### 2. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Self-Efficacy	.154	30	.067	.940	30	.092
Kecemasan Bertanding	.133	30	.188	.981	30	.842

a. Lilliefors Significance Correction

### 3. Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Bertanding * Self-Efficacy	Between Groups	(Combined)	1160.800	15	77.387	3.842	.008
		Linearity	839.237	1	839.237	41.664	.000
		Deviation from Linearity	321.563	14	22.969	1.140	.405
	Within Groups	282.000	14	20.143			
	Total	1442.800	29				

### 4. Uji Korelasi *Pearson*

**Correlations**

		Self-Efficacy	Kecemasan Bertanding
Self-Efficacy	Pearson Correlation	1	-.763**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Kecemasan Bertanding	Pearson Correlation	-.763**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran VI

Hasil data responden

### 1. Skala *Self-Efficacy*

4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	41
3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	32
4	2	3	3	1	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	39
3	3	3	3	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	43
4	2	2	1	1	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	45
3	3	4	3	1	1	2	3	2	4	4	4	4	2	4	44
4	4	2	1	1	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	47
4	4	2	1	1	2	2	3	2	4	4	3	3	2	3	40
3	4	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	43
3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	40
4	4	1	4	1	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	47
3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	40
4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	55
3	4	4	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	50
4	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	40
3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	4	38
4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	54
3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	38
2	2	4	2	1	1	2	1	4	2	3	4	4	4	3	39
3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	39
3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	36
3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	42
4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	4	45

3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	39
3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	37
3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	38
3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	41
3	4	2	3	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	48
3	4	2	2	2	3	1	2	2	3	4	3	3	3	3	40
4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44

## 2. Skala Kecemasan Bertanding

3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	39
4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	1	3	4	53
4	4	3	4	4	4	2	4	1	4	3	2	4	2	4	49
3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	39
4	3	1	1	1	1	4	1	3	3	3	3	2	3	2	35
3	3	1	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	1	4	32
2	2	1	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	4	27
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	43
2	1	3	4	4	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	32
3	2	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	41
2	1	1	4	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	26
4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	43
2	1	1	3	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	3	25
2	2	3	3	3	3	2	1	1	4	2	1	1	2	3	33
2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	1	3	4	40
4	4	2	3	1	3	3	1	2	4	4	2	1	3	1	38
1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	1	3	2	35

4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	1	1	2	4	42
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	45
3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	1	2	4	41
3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	36
3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	3	35
3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	38
4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	42
3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	35
3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	4	36
3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	4	1	2	36
1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	29
3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	1	1	3	4	39

## Lampiran VII

Turnitin

---

### Skripsi Anindhya Faza by Anindhya Faza Arzaqi

---

**Submission date:** 20-Dec-2023 11:16AM (UTC+0700)  
**Submission ID:** 2156518599  
**File name:** SKRIPSI.docx (185.9K)  
**Word count:** 11454  
**Character count:** 75517

---

#### Skripsi Anindhya Faza

---

ORIGINALITY REPORT

<b>29%</b> SIMILARITY INDEX	<b>28%</b> INTERNET SOURCES	<b>15%</b> PUBLICATIONS	<b>12%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

---

PRIMARY SOURCES

---