

Efikasi diri dan *goal setting* terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar

Ni Made Ayu Sacitananda Wiguna dan I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani

*Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
wulanbudisetyani@unud.ac.id*

Abstrak

Kecemasan menghadapi perlombaan merupakan keadaan tidak nyaman dan merasa terancam yang dirasakan atlet terhadap tuntutan dan tugas yang diberikan dalam menghadapi perlombaan. Faktor yang dapat memengaruhi kecemasan atlet adalah efikasi diri dan *goal setting* untuk mencapai target yang diharapkan atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran efikasi diri dan *goal setting* terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 51 atlet renang yang berusia 14 hingga 24 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini berupa skala efikasi diri, skala *goal setting*, dan skala kecemasan menghadapi lomba. Hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan metode analisis regresi berganda menunjukkan nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dengan koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,453 dan nilai signifikansi *goal setting* sebesar 0,022 ($p < 0,05$) dengan koefisien beta terstandarisasi -0,321. Hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dan *goal setting* memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar dengan arah peran yang negatif. Atlet renang dengan efikasi diri dan *goal setting* yang tinggi akan memengaruhi kecemasan menjadi rendah, sebaliknya efikasi diri dan *goal setting* yang rendah pada atlet menyebabkan kecemasan yang tinggi dialami atlet.

Kata Kunci: Atlet renang, efikasi diri, goal setting, kecemasan menghadapi lomba.

Abstract

Anxiety facing a competition is an uncomfortable situation and feels threatened that the athlete feels towards the demands and tasks given in the face of the race. Factors that can influence athlete's anxiety are self-efficacy and goal setting to reach the target expected by athletes. The purpose of this study is to find out the role of self-efficacy and goal setting on the anxiety of facing a race at a swimming athlete club in Denpasar. This study uses quantitative methods. The subjects of this study were 51 swimming athletes aged 14 to 24 years. The sampling technique used was purposive sampling. Measuring instruments in this study are the scale of self-efficacy, goal setting scale, and anxiety facing a competition scale. The results of hypothesis testing using multiple regression analysis methods indicate the significance value of self-efficacy is 0.002 ($p < 0.05$) with standardized beta coefficient of -0.453 and the significance value of goal setting is 0.022 ($p < 0.05$) with standardized beta coefficient -0.332. These results indicate that self-efficacy and goal setting have a significant role in the anxiety of facing competitions in athletes swimming clubs in Denpasar with a negative role direction.. Swimming athletes with self-efficacy and high goal settings will affect anxiety to be low, whereas self-efficacy and low goal setting in athletes cause high anxiety experienced by athletes.

Keywords: Anxiety, goal setting, self efficacy, goal setting, swimming athletes.

LATAR BELAKANG

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran dan memelihara keadaan jasmani individu. Cabang olahraga renang mulai berkembang tujuannya yaitu sebagai suatu kegiatan untuk mencapai prestasi, kesehatan, dan rekreasi. Renang dapat menjadi wadah untuk mendapatkan prestasi dalam bidang non akademik dengan menjadi atlet yang turut dalam perlombaan.

Salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi performa atlet adalah adanya peningkatan jumlah atle renang. Faktor lain seperti program latihan, peralatan yang menunjang atlet dalam latihan seperti baju renang, *fins*, dan *hand paddle*, dan konsumsi makanan bergizi berpengaruh dalam meraih prestasi bagi atlet renang (Sudjarwo, Priana, & Rohyana, 2017). Peningkatan kemampuan aspek fisik, teknik, dan mental pada atlet renang dapat menjadi faktor yang memengaruhi performa dan waktu yang digunakan (*best time*).

Aspek mental merupakan aspek penting yang tidak dapat diabaikan dalam bidang olahraga. Adisamito (dalam Rahayu & Mulyana, 2015) mengungkapkan bahwa aspek mental memiliki peranan penting pada pencapaian prestasi atlet yang tinggi yaitu sebesar 80%. Ketua Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PB PRSI) Anindya Bakrie menyampaikan jika aspek mental merupakan poin penting yang harus diperhatikan oleh perenang (<https://www.viva.co.id>). Aspek mental meliputi kepribadian, rasa takut, cemas, arousal, stres, komunikasi, komitmen, adanya model yang menjadi motivasi perenang, konsentrasi, konsep diri dan perasaan percaya pada diri (Mulyana, 2013). Aspek mental yang berpengaruh terhadap performa atlet dalam mengikuti perlombaan adalah kecemasan (Moris, 1995). Kecemasan dapat muncul karena adanya tekanan untuk sukses sehingga dapat memengaruhi performa atlet secara positif atau negatif (Horikawa & Yagi, 2012).

Fauzul (2012) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan masalah gejala dari emosi yang sering dihadapi oleh atlet terutama pada cabang olahraga individu yang memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Atlet renang yang mengalami kecemasan tinggi akan mengganggu keterampilan motorik ketika tampil dalam perlombaan sehingga memengaruhi performa yang ditampilkan (Prasetya & Ramli, 2009). Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yaitu AA, DS, LD, dan DP yang merupakan atlet renang salah satu klub di Denpasar mengungkapkan bahwa kecemasan yang dirasakan yaitu dalam bentuk sulit berkonsentrasi saat berlomba sehingga menjadikan gerakan renang buruk dibandingkan dengan saat latihan, merasa berdebar saat mengetahui terdapat lawan dengan kekuatan yang lebih baik, merasa mual hingga ingin muntah, dan merasa akan gagal dalam perlombaan (Wiguna, 2018).

Kecemasan berlomba dijelaskan oleh Martens, dkk (1990) sebagai perasaan gelisah, khawatir, dan tidak nyaman sehingga perlombaan menjadi hal yang membahayakan. Weinberg dan Gould (dalam Jarvish, 1999) mengungkapkan kecemasan berlomba sebagai emosi negatif individu dalam bentuk khawatir, gugup, dan berdampak pada fungsi fisiologis tubuh. Kecemasan yang dirasakan atlet sebelum berlomba

umumnya memiliki taraf yang tinggi karena atlet beranggapan bahwa perlombaan akan terasa berat khususnya perlombaan final (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013). Gunarsa (1989) mengungkap dampak kecemasan yang tinggi memengaruhi peregang otot sehingga berpengaruh pada kemampuan teknis atlet dan muncul pemikiran bahwa atlet renang yang berlomba akan kalah.

Jarvish (1999) mengungkap bahwa atlet yang mengembangkan pemikiran tidak terdapat harapan untuk mengalahkan lawan, akan merasakan kecemasan saat berlomba dan merasa sulit untuk bangkit kembali. Atlet yang memiliki pengalaman berlomba, pernah mendapat juara maupun belum pernah mendapat juara, tetap merasakan kecemasan namun dipengaruhi oleh faktor yang berbeda (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Kecemasan yang dirasakan pada tingkat yang sedang dapat membantu atlet untuk meningkatkan kewaspadaan saat berhadapan dengan lawan sedangkan kecemasan yang tinggi menjadikan atlet takut membuat kesalahan (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan yaitu dengan mengikuti perlombaan penting, adanya ekspektasi yang dikembangkan atlet, ketidakpastian yang dirasakan atlet, perfeksionis, takut mengalami kegagalan, harga diri dan efikasi diri yang dimiliki atlet (Woodman & Hardy, 2001). Kecemasan dapat dipengaruhi oleh efikasi diri atau keyakinan atlet dalam memandang kemampuan yang dimiliki. Efikasi diri memegang peran kognitif pada atlet karena dengan adanya efikasi diri atlet dapat mengatasi stres sedangkan efikasi diri yang rendah pada atlet dapat memengaruhi kecemasan pada taraf yang tinggi ketika menghadapi keadaan penuh tekanan (Jarvish, 1999). Efikasi diri menjadi hal penting bagi atlet karena dengan efikasi diri yang dimiliki atlet maka tekanan yang dirasakan atlet ketika berlomba dapat teratasi (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013).

Efikasi diri merupakan suatu kondisi individu melakukan evaluasi terhadap kemampuan serta kompetensinya dalam melakukan dan mengerjakan tugas, untuk mencapai tujuan atau ketika mengatasi hambatan (Bandura, 1997). Apabila dikaitkan dengan kecemasan menghadapi lomba, efikasi diri sangat dibutuhkan atlet karena atlet dapat berpikir positif dan memunculkan motivasi untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan melalui efikasi diri (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013). Peran dari intensitas mengikuti latihan juga memengaruhi efikasi diri dari seorang atlet. Wiarta (dalam Wiguna, 2018) mengungkap semakin seorang atlet rutin mengikuti latihan maka keyakinan untuk berhasil mengikuti perlombaan dan menunjukkan performa yang baik dalam lomba juga semakin meningkat, sebaliknya apabila seorang atlet tidak mengikuti latihan maka hasil yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Apabila kondisi mental dari atlet renang melemah sehingga berpengaruh pada efikasi diri dari atlet maka kondisi ini akan memunculkan perasaan terancam dan merasa tidak mampu untuk menjalankan serta menghadapi perlombaan (Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2016).

Faktor pendukung lain yang dapat membantu atlet dalam menghadapi tantangan dan tugasnya yaitu dengan membuat *goal* untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian

mengenai *goal setting* di bidang industri, pendidikan, dan olahraga menghasilkan dampak positif terhadap peningkatan kinerja, motivasi, dan efikasi diri (Bandura, 1997). Weinberg (dalam Moran, 2004) mendefinisikan *goal setting* sebagai kemampuan individu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapai. *Goal setting* penting dilakukan bagi atlet agar dapat membantu untuk tetap fokus pada sasaran yang akan dicapai (Locke dan Latham, 2004). Atlet dengan *goal setting* memiliki pengalaman kecemasan yang rendah karena atlet mengembangkan pemikiran akan keberhasilan mengikuti perlombaan dan mendapat pengakuan dari lingkungan sosial (Ntoumanis & Biddle, 1997). Atlet yang tidak memiliki *goal setting* yang baik maupun tidak menetapkan *goal* dalam latihan menjadikan atlet kurang memahami usaha yang harus dilakukan, atlet juga dapat mengembangkan ekspektasi yang berbeda dari kemampuan yang dimiliki sehingga dapat memunculkan kecemasan saat menghadapi tantangan (Cashmore, 2002).

Weinberg (2002) membedakan *goal setting* menjadi *performance goal*, *outcome goal*, dan *strategy goal*. Atlet yang berorientasi pada *outcome goal* dibandingkan dengan *performance goal* akan memungkinkan atlet mengalami kecemasan (Cashmore, 2008). Atlet renang yang mengembangkan *performance goal* menginterpretasikan kecemasan yang dirasakan pada taraf yang rendah (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008). Atlet renang dengan *goal setting* yang baik dapat mengetahui usaha yang harus dilakukan, mengetahui frekuensi latihan yang harus dijalankan, dan meningkatkan kedisiplinan diri dalam berlatih menurut Bell & Pou (dalam Rahayu & Mulyana, 2015). *Goal setting* dalam olahraga penting dimiliki atlet karena berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian atlet dan menjadi strategi psikologi dalam meraih prestasi terbaik atlet (Firdaus, 2013).

Berdasarkan pemaparan tersebut menjadikan peneliti ingin mendalami lebih lanjut mengenai aspek mental dari atlet renang yaitu dengan mengetahui bagaimana peran efikasi diri dan *goal setting* terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini menggunakan kecemasan menghadapi lomba sebagai variabel terikat sedangkan efikasi diri dan *goal setting* sebagai variabel bebas.

Kecemasan menghadapi lomba

Kecemasan menghadapi lomba adalah keadaan tidak nyaman dan merasa terancam yang dirasakan oleh individu terhadap tuntutan maupun tugas yang diberikan dalam menghadapi perlombaan.

Efikasi diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap dirinya sendiri dalam menjalankan suatu tugas maupun tantangan yang akan memengaruhi kemampuannya mengadapi tugas maupun tantangan yang didapatkan. Seorang atlet yang memiliki

efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan kinerjanya dalam mencapai performa yang diinginkan.

Goal setting

Goal setting merupakan tujuan yang dirancang individu dalam proses mencapai harapan atau target yang telah ditentukan. *Goal setting* dapat ditetapkan oleh atlet renang itu sendiri serta pelatih renang.

Responden

Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet renang klub di Denpasar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berada dalam usia 14-24 tahun, minimal telah mengikuti lomba Pekan Olahraga Pelajar Kabupaten, dan minimal menjadi atlet selama 1 tahun.

Teknik yang digunakan dalam menentukan jumlah sampel mengacu pada teori Field (2008) yaitu VB X 15 didapatkan sebanyak 30 orang sebagai sampel. Peneliti menyebarkan 65 skala namun hanya 51 skala yang dapat diolah lebih lanjut.

Tempat Penelitian

Penelitian mulai dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2019 dengan menyebarkan skala pada klub renang Elang Laut, Bayusuta, Jatayu, Telaga Biru, Tirta Ria, dan Tirta Harapan.

Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi lomba, skala efikasi diri, dan skala *goal setting*. Skala kecemasan menghadapi disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Gould, dkk (dalam Moran 2004). Skala efikasi diri merupakan skala modifikasi dari Rustika (2014) dengan mengacu pada aspek Bandura (dalam Ghufron & Risnawita, 2016). Skala *goal setting* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Locke dan Latham (2004).

Skala kecemasan, skala efikasi diri, dan skala *goal setting* menggunakan skala *likert* terdiri dari kategori pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) yang disajikan dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*.

Alat ukur dinyatakan valid apabila instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang ingin diukur peneliti (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan pengukuran validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi dilakukan untuk mengungkap sejauh mana elemen-elemen suatu instrumen ukur benar-benar relevan dan menjadi representasi dari kontrak yang sesuai tujuan pengukuran (Azwar, 2016). Penelitian ini menggunakan *professional judgement* untuk mengukur validitas isi. Pengukuran validitas kontrak dinyatakan valid dengan melihat koefisien item total (rix) sebesar 0,3 menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* pada SPSS 22.0 for Windows.

Instrumen penelitian jika dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dan digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama menghasilkan data yang sama (konsisten) maka instrumen dinyatakan reliabel (Azwar, 2016). Teknik pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Cronbach Alpha* pada program *SPSS 22.0 for Windows*.

Terdapat 31 aitem valid pada skala kecemasan menghadapi lomba yang menunjukkan koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,321 sampai 0,650 dengan koefisien *Alpha* sebesar 0,919 mencerminkan nilai skor murni subjek sebesar 91,9%. Uji validitas skala efikasi diri terdiri dari 27 aitem valid menunjukkan koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,352 sampai 0,732 dengan koefisien *Alpha* sebesar 0,913 mencerminkan nilai skor murni subjek sebesar 91,3%. Skala *goal setting* terdiri dari 38 aitem valid yang menunjukkan koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,326 sampai 0,763 dengan koefisien *Alpha* sebesar 0,938 mencerminkan nilai skor murni subjek sebesar 93,8%.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini melakukan uji asumsi sebelum uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan adalah dengan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji asumsi berupa uji linieritas dilakukan dengan melihat *compare mean* dan uji multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan nilai *Tolerance*. Setelah uji asumsi terpenuhi dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda melalui program *SPSS 22.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Subjek penelitian sebanyak 51 atlet berasal dari klub renang Elang Laut, Bayusuta, Jatayu, Telaga Biru, Tirta Ria, dan Tirta Harapan. Mayoritas subjek merupakan atlet laki-laki sebanyak 31 atlet sedangkan perempuan 20 atlet. Atlet renang pada penelitian ini mayoritas berada pada kelompok umur I (16 sampai 18 tahun) sebanyak 23 atlet dengan presentase 45,1%.

Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi penelitian variabel kecemasan, efikasi diri, dan *goal setting* dapat dilihat pada tabel 1 (terlampir).

Hasil deskripsi statistik pada tabel menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi lomba memiliki *mean* teoretis sebesar 77,5 dan *mean* empiris 65,84. Perbedaan *mean* empiris dan *mean* teoretis variabel kecemasan sebesar -11,66 dengan nilai *t* sebesar -7,995 ($p=0,000$). Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *mean* empiris dan *mean* teoretis. *Mean* empiris yang diperoleh lebih kecil daripada *mean* teoretis (*mean* empiris < *mean* teoretis) menunjukkan taraf kecemasan menghadapi lomba yang rendah pada subjek. Berdasarkan penyebaran frekuensi, dihasilkan rentang skor subjek penelitian berkisar antara 38-88.

Hasil deskripsi statistik pada tabel menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki *mean* teoretis sebesar 67,5 dan *mean* empiris 84,35. Perbedaan *mean* empiris dan *mean* teoretis variabel efikasi diri sebesar 16,85 dengan nilai *t* sebesar 14,549 ($p=0,000$). Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *mean* empiris dan *mean* teoretis. *Mean* empiris yang diperoleh lebih besar daripada *mean* teoretis (*mean* empiris > *mean* teoretis) menunjukkan taraf efikasi diri yang tinggi pada subjek. Berdasarkan penyebaran frekuensi, dihasilkan rentang skor subjek penelitian berkisar antara 71-105.

Hasil deskripsi statistik pada tabel menunjukkan bahwa *goal setting* memiliki *mean* teoretis sebesar 95 dan *mean* empiris 124,39. Perbedaan *mean* empiris dan *mean* teoretis variabel *goal setting* sebesar 29,39 dengan nilai *t* sebesar 17,536 ($p=0,000$). Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *mean* empiris dan *mean* teoretis. *Mean* empiris yang diperoleh lebih besar daripada *mean* teoretis (*mean* empiris > *mean* teoretis) menunjukkan taraf *goal setting* yang tinggi pada subjek. Berdasarkan penyebaran frekuensi, dihasilkan rentang skor subjek penelitian berkisar antara 101-152.

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* melihat distribusi data normal apabila nilai $p>0,05$ (Azwar, 2016). Hasil uji normalitas menunjukkan data variabel kecemasan menghadapi lomba berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,072 dan signifikansi 0,200 ($p>0,05$). Data pada variabel efikasi diri berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,079 dan signifikansi 0,200 ($p>0,05$) dan data pada variabel *goal setting* berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,086 dan signifikansi 0,200 ($p>0,05$).

Berdasarkan uji linieritas data penelitian variabel kecemasan menghadapi lomba dan efikasi diri memiliki hubungan yang linear dengan signifikansi *linierity* 0,000 dan signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,067 ($p>0,05$). Hubungan antara variabel kecemasan menghadapi lomba dengan *goal setting* juga memiliki hubungan yang linear dengan signifikansi *linierity* 0,000 dan signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,345 ($p>0,05$).

Hasil uji multikolinieritas data penelitian pada variabel efikasi diri dan *goal setting* dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinieritas dengan nilai VIF sebesar 1,771 dan nilai *tolerance* sebesar 0,565.

Uji Hipotesis

Hasil uji regresi menunjukkan *F* hitung sebesar 24,062 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan *goal setting* memiliki peran terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar. Hasil uji hipotesis minor menunjukkan variabel efikasi diri memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,453, nilai *T* hitung -3,337 dengan taraf signifikansi 0,002 ($p<0,05$) sehingga dinyatakan bahwa efikasi diri

berperan signifikan terhadap kecemasan menghadapi lomba dengan arah yang bersifat negatif. Variabel *goal setting* memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,321, nilai T -2,368 dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,022 ($p < 0,05$), sehingga *goal setting* memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi lomba dengan arah bersifat negatif. Besaran sumbangan variabel efikasi diri dan *goal setting* terhadap kecemasan menghadapi lomba menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,501 sehingga, efikasi diri dan *goal setting* memiliki peran sebesar 50,1% terhadap kecemasan menghadapi lomba dan sebesar 49,9% peran dari variabel yang tidak diteliti.

Uji Data Tambahan

Uji data tambahan pada penelitian ini dilakukan melihat apakah terdapat perbedaan kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang ditinjau dari faktor jenis kelamin dan kelompok umur (KU). Data kecemasan atlet dan jenis kelamin harus dinyatakan homogen sebelum dilakukan uji independent sample t-tes. Data dinyatakan homogen apabila memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil uji homogenitas data jenis kelamin dan kecemasan menghadapi lomba menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,365 ($p > 0,05$) sehingga data dinyatakan homogen. Terlihat pada baris *Equal variances assumed*, nilai t sebesar -1,958 dan nilai signifikansi sebesar 0,056 ($p > 0,05$) sehingga variabel kecemasan menghadapi lomba tidak memiliki perbedaan yang signifikan ditinjau dari faktor jenis kelamin.

Uji homogenitas merupakan uji pertama yang dilihat untuk mengetahui apakah data kecemasan dengan kelompok umur (KU) homogen. Hasil uji homogenitas menunjukkan *Levene statistic* sebesar 0,266 dengan nilai signifikansi 0,799 ($p > 0,05$), bahwa data kecemasan menghadapi lomba dan kelompok umur adalah homogen. Uji ANOVA selanjutnya dapat dilakukan setelah data kecemasan menghadapi lomba dan kelompok umur (KU) dinyatakan homogen. Hasil uji ANOVA pada data kecemasan menghadapi lomba dan kelompok umur (KU) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,541 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan variabel kecemasan menghadapi lomba apabila ditinjau dari faktor kelompok umur (KU).

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian yang didapatkan melalui uji regresi berganda diketahui bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini yaitu terdapat peran efikasi diri dan *goal setting* terhadap kecemasan menghadapi lomba atlet renang klub di Denpasar adalah diterima. Hasil uji regresi berganda pada nilai F sebesar 24,062 dengan hasil yang signifikan 0,000 dan memiliki arah yang bersifat negatif. Berdasarkan hal ini maka dapat dijelaskan bahwa efikasi diri dan *goal setting* secara bersama-sama memiliki peran terhadap kecemasan menghadapi lomba dengan arah yang negatif. Semakin tinggi efikasi diri dan *goal setting* yang dimiliki oleh atlet renang maka kecemasan yang dialami atlet semakin rendah, begitu sebaliknya.

Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu akan dirinya sendiri dalam menjalankan suatu tugas maupun tantangan sedangkan *goal setting* merupakan proses menetapkan tujuan untuk meraih target yang telah ditentukan. Bandura (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) mengungkapkan bahwa adanya efikasi diri dalam menghadapi tantangan dapat memengaruhi kecemasan individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Masykur (2017) terhadap 70 orang atlet juga menunjukkan hal yang serupa dengan penelitian ini bahwa semakin tinggi efikasi diri atlet maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi kejuaraan nasional. Penelitian yang dilakukan Mathai dan Konattu (2014) menunjukkan hasil yang serupa dengan penelitian ini bahwa atlet dengan kemampuan *goal setting* yang baik memiliki peran yang terhadap kecemasan dengan arah yang negatif. Meningkatnya kemampuan atlet dalam menetapkan tujuan maka kecemasan yang dirasakan ketika mengikuti perlombaan akan berkurang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,453 nilai t sebesar -3,337 dan taraf signifikansi sebesar 0,002. Hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa efikasi diri memiliki peran signifikan terhadap kecemasan dengan arah yang bersifat negatif. Semakin seorang atlet memiliki efikasi diri yang tinggi maka tingkat kecemasan atlet rendah, sebaliknya atlet yang memiliki efikasi diri yang rendah maka tingkat kecemasan atlet akan tinggi. Atlet tidak akan mengalami gangguan pola berpikir apabila yakin untuk menghadapi dan mengatasi tantangan sehingga atlet renang dapat mengatasi ancaman. Sebaliknya, atlet yang tidak yakin untuk mengatasi ancaman akan sulit untuk terhindar dari kecemasan (Safitri & Masykur, 2017). Alwisol (2009) menyatakan jika efikasi diri menekankan keyakinan individu dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Jannah (2015) mengungkapkan bahwa individu dengan efikasi yang tinggi ketika menghadapi ujian akan memiliki kecemasan yang rendah karena efikasi diri dapat meningkatkan kekebalan terhadap cemas, stres, dan depresi. Atlet renang yang merasakan kecemasan tinggi dan efikasi diri rendah kurang mampu untuk mengatasi tantangan sedangkan atlet renang mampu untuk melewati rintangan saat kecemasan atlet berada ditaraf yang rendah dan efikasi diri berada ditaraf yang tinggi (Feist & Feist, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Hong, Hwang, Tai, dan Lin (2015) menunjukkan bahwa tingginya efikasi diri yang dimiliki atlet menyebabkan rendahnya kecemasan yang dirasakan. Atlet dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi apabila mampu mengoptimalkan efikasi diri yang dimiliki. Efikasi diri penting dimiliki oleh atlet untuk membantu atlet berpikir positif sehingga memunculkan motivasi yang berperan dalam menurunkan kecemasan atlet (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013).

Zulkarnaen dan Rahmasari (2013) mengungkapkan bahwa efikasi diri yang dimiliki oleh atlet menjadi penting karena dengan adanya efikasi diri menjadikan atlet renang mampu untuk menghadapi tekanan. Tekanan dari tugas yang didapat atlet apabila atlet memiliki efikasi diri yang rendah maka akan memengaruhi kecemasan yang dirasakan (Voight, Callaghan, & Ryska, 2000). Efikasi diri berperan penting dalam

keberhasilan atlet menyelesaikan program latihan maupun perlombaan. Atlet renang yang memiliki efikasi diri baik memiliki pengharapan optimis dalam menyesuaikan kemampuan saat menghadapi tugas baru (Bandura, 1997). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnaen dan Rahmasari (2013) bahwa, atlet yang mampu mengoptimalkan efikasi diri dapat mengatasi permasalahan yang ditemui.

Atlet renang dengan optimisme yang tinggi dapat memandang kejadian di lingkungannya secara positif sehingga mampu menurunkan kecemasan saat latihan maupun ketika berlomba (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013). Adanya motivasi yang dimiliki atlet menjadikan atlet renang menunjukkan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tantangan yang dihadapi. Rahayu dan Mulyana (2015) menyatakan bahwa atlet dengan efikasi diri yang baik memiliki motivasi untuk mengambil resiko dengan tugas yang menantang, atlet memiliki tanggung jawab, ketekunan, dan kedisiplinan atas program latihan yang diberikan sehingga mampu untuk mencari strategi baru untuk menyelesaikan tugas yang didapat dan mampu melakukan evaluasi diri dari latihan maupun perlombaan yang telah diikuti. Atlet renang dengan efikasi diri yang tinggi akan mempersiapkan dirinya dengan maksimal sebelum menghadapi perlombaan melalui latihan yang dijalani sehingga ketika atlet renang yakin akan kemampuan yang dimiliki maka atlet renang dapat terhindar dari kecemasan (Riani & Rozali, 2014).

Variabel kedua dalam penelitian ini adalah *goal setting*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *goal setting* memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,321 nilai t sebesar -2,368, dan taraf signifikansi sebesar 0,022 dengan arah yang bersifat negatif. Hal ini menunjukkan bahwa *goal setting* memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan dengan arah yang bersifat negatif. *Goal setting* yang tinggi pada atlet renang dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan, sebaliknya kecemasan yang tinggi menandakan bahwa atlet renang memiliki *goal setting* yang rendah. *Goal setting* merupakan target yang ditetapkan untuk menjadikan individu berjuang mencapai harapan yang diinginkan. Locke dan Latham (dalam Moran, 2004) menyatakan adanya *goal setting* yang dimiliki atlet dapat menjadikan atlet mencapai hasil maksimal dibandingkan dengan atlet yang tidak memiliki *goal setting*. Hatzigeorgiadis dan Biddle (2008) mengungkap atlet dengan *goal setting* yang positif memiliki simptom kecemasan di taraf yang rendah.

Adanya *goal setting* yang ditetapkan mampu untuk memengaruhi performa yang ditunjukkan oleh atlet dengan meningkatkan kepercayaan diri sehingga, atlet yang memiliki *goal setting* mampu untuk mengatasi kecemasan ketika menghadapi perlombaan karena atlet telah memahami langkah-langkah yang dilakukan. Orlick (dalam Moran, 2004) mengungkap bahwa *goal* untuk latihan dan berlomba dari hari ke hari wajib untuk terfokus pada upaya menggali potensi atlet. Pengalaman berlomba memengaruhi *goal setting* atlet akan performa yang ditampilkan dan dapat mengurangi kecemasan (Burton, Gillham, Weinberg, Yukelson, & Weigand, 2013)

Atlet renang yang memiliki *performance goal* dengan ekspektasi positif dari *goal setting* yang dimiliki akan menginterpretasikan kecemasan kognitif pada level yang rendah (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008). Atlet renang yang tidak memiliki kemampuan *goal setting* yang baik akan merasa cemas terkait ekspektasi atau harapan yang telah ditetapkan ketika menghadapi perlombaan. Hal ini dapat terjadi karena *goal setting* membantu atlet untuk mengetahui seberapa baik atlet telah memenuhi target yang sudah ditetapkan sehingga, atlet dengan *goal setting* yang rendah memiliki ekspektasi yang berbeda dari kemampuan atlet (Cashmore, 2002).

Atlet renang yang memiliki komitmen tinggi dalam menetapkan *goal setting* dan usaha untuk mencapai target sehingga menjadikan atlet mampu menampilkan performa sesuai yang diharapkan atlet (Simões, Raposo, Silva, & Fernandes, 2012). Weinberg (dalam Cahsmore, 2002) mengungkap bahwa *goal setting* yang diimbangi dengan *feedback* dapat membantu atlet untuk menampilkan prestasi yang lebih baik sehingga membantu atlet dalam menekan kecemasan yang dirasakan.

Hasil deskripsi statistik dari data penelitian menunjukkan taraf *goal setting* pada atlet tergolong sangat tinggi sebesar 80,4%. *Goal setting* yang tinggi menandakan bahwa atlet renang telah memiliki *goal setting* yang baik. Penelitian yang dilakukan O'Brien, Hanton dan Mellalieu (2005) menyatakan bahwa atlet yang mengembangkan ekspektasi positif terhadap *goal* yang ditetapkan serta mendapat pengaruh dari *goal* sebelumnya, lebih menunjukkan efikasi diri yang tinggi dan mampu menekan kecemasan. Atlet dengan *goal setting* lebih memperhatikan usaha yang dikeluarkan, tugas maupun target yang telah dicapai untuk mengetahui kompetensi diri dan menjadi refleksi diri sehingga atlet berhasil terhindar dari kecemasan (Mathai & Konattu, 2014)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang. Hasil deskripsi statistik data penelitian menunjukkan taraf kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang termasuk kategori rendah. Hal ini terlihat dari jumlah subjek sebanyak 51 atlet renang, 45,1% berada pada kategori rendah. Kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang dalam penelitian ini menunjukkan 10 atlet termasuk dalam kategori kecemasan yang sangat rendah dengan persentase 19,6%, 23 atlet berada dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 45,1%, 16 atlet berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 31,4%, 2 atlet berada dalam kategori tinggi dengan persentase 3,9%, dan tidak ada atlet renang yang berada dalam kategori sangat tinggi. Kecemasan pada taraf rendah dan sedang dapat membantu meningkatkan kewaspadaan atlet saat menghadapi lawan dan meningkatkan motivasi dalam berlomba (dalam Jarvish, 1999). Apabila atlet memiliki taraf kecemasan tinggi dan sangat tinggi menjadikan atlet sangat berhati-hati, takut mengambil keputusan dan membuat kesalahan, dan menunjukkan sikap menunggu (Gunarsa, 1998).

De Pero (dalam Raynadi, Rachman, & Akbar, 2016) mengungkap jika atlet elit memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuan yang dimiliki, teknik, pengalaman, dan atlet tidak merasa takut akan cedera akan menunjukkan kecemasan yang rendah. Banyaknya atlet renang yang berada pada kategori kecemasan rendah dan sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa atlet dapat menampilkan performa yang optimal ketika berlomba. Hal ini juga diungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Raynadi, Rachman, dan Akbar (2016) bahwa atlet dengan tingkat kecemasan rendah dan sedang mampu menunjukkan penampilan yang optimal saat bertanding. Sesuai dengan penelitian Dasinger (2013) bahwa kecemasan dalam perlombaan sangat diperlukan oleh atlet karena dapat menempatkan atlet pada performa terbaiknya sehingga kecemasan yang dirasakan mampu dikelola dengan baik oleh atlet.

Kecemasan dapat muncul karena atlet merasa terancam oleh suatu hal yang dianggap menakutkan baik itu berasal dari dalam diri atlet maupun dari luar sehingga menimbulkan kegelisahan dan kekhawatiran (Safitri & Masykur, 2017). Kecemasan memiliki kecenderungan untuk memengaruhi atlet pada tingkat yang berbeda seperti perilaku atlet, perasaan atlet, dan pemikiran bahwa atlet merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki maupun atlet merasa memiliki persiapan yang kurang matang ketika menemukan tantangan (Jarvis, 1999). Adler dan Rodman (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) menyatakan 2 faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan. Faktor pertama adalah pengalaman negatif masa lalu, atlet renang yang memiliki pengalaman tidak menyenangkan dimasa lalu yang didapat dari kegagalan secara berulang untuk mencapai target yang diharapkan apabila terulang kembali dialami oleh atlet akan menjadikan atlet mengalami kecemasan (Riani & Rozali, 2014). Faktor kedua adalah pikiran yang tidak rasional dengan menganggap diri akan gagal mengikuti perlombaan, merasa khawatir dan gelisah karena tidak mampu bertanding dengan baik (Pristiwa & Nuqul, 2018).

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang dianalisis dalam penelitian ini. Faktor jenis kelamin memiliki nilai signifikansi sebesar 0,056 berdasarkan hasil uji independent sample t-test. Nilai signifikansi yang ditunjukkan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga atlet renang laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan. Pristiwa dan Nuqul (2018) juga mengungkap bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan yang dialami oleh atlet laki-laki maupun perempuan. Faktor lain yang juga dianalisis pada penelitian ini adalah faktor kelompok umur (KU) terhadap kecemasan atlet renang. Faktor kelompok umur memiliki nilai signifikansi sebesar 0,541 ($p > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa atlet renang tidak memiliki perbedaan yang signifikan ditinjau dari kecemasan atlet. Kelompok umur dalam penelitian ini terbagi menjadi 3 kelompok berdasarkan aturan yang berlaku yaitu KU II yang berada pada rentang usia 14 hingga 15, KU I yang berada pada rentang usia 16 sampai 18, dan KU Senior yang berada pada rentang 19 tahun dan di atasnya. Mylsidayu (2016) mengungkap jika individu berada pada rentang usia 20-an akan mengalami kecemasan yang

memuncak, diakibatkan karena masa produktif dalam karir seorang atlet.

Ditinjau dari kelompok umur, atlet renang tidak memiliki perbedaan yang signifikan akan kecemasan yang dimiliki. Atlet renang dengan pengalaman berlomba dan berhasil mendapatkan juara memiliki pengharapan untuk menampilkan performa terbaik pada kesempatan yang baru (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Pengharapan yang dimiliki atlet adalah sumber dari munculnya kecemasan atlet (Morris, 1995). Kecemasan dapat muncul karena adanya beberapa faktor yang memengaruhi yaitu mengikuti perlombaan yang penting, adanya ekspektasi, takut mengalami kegagalan, dan kurang percaya diri (Moran, 2004). Hog (1980) melakukan penelitian untuk mengetahui kecemasan yang dirasakan pada atlet berkelompok dan individual, didapatkan hasil bahwa kecemasan atlet pada olahraga individual yaitu renang menunjukkan taraf kecemasan yang rendah dibandingkan dengan cabang olahraga berkelompok..

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan diantaranya faktor-faktor lain sekiranya dapat memengaruhi kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti pengalaman berlomba, tingkat perlombaan yang diikuti, pengaruh dari asupan nutrisi atlet. Apabila ditinjau dari aspek mental, faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan atlet renang selain efikasi diri dan goal setting yaitu harga diri, dukungan sosial, konsep diri, optimisme, motivasi berprestasi, dan ketangguhan mental atlet.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peran efikasi diri dan *goal setting* terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar. Kedua, efikasi diri dan *goal setting* memiliki arah yang bersifat negatif terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar sehingga semakin tinggi efikasi diri dan *goal setting* yang dimiliki atlet renang maka taraf kecemasan yang dialami akan menurun, sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan *goal setting* yang dimiliki atlet renang maka kecemasan yang dialami akan meningkat. Ketiga, efikasi diri dan *goal setting* memiliki peran sebesar 50,1% terhadap taraf kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar Keempat, taraf efikasi diri yang dimiliki mayoritas atlet renang klub di Denpasar termasuk kedalam kategori tinggi. Kelima, taraf *goal setting* yang dimiliki mayoritas atlet renang klub di Denpasar termasuk kedalam kategori sangat tinggi. Keenam, taraf kecemasan yang dimiliki mayoritas atlet renang klub di Denpasar termasuk kedalam kategori rendah. Ketujuh, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan yang dialami atlet renang klub di Denpasar berdasarkan jenis kelamin dan kelompok umur (KU).

Saran yang dapat peneliti ini berikan kepada atlet yaitu mempertahankan efikasi diri dengan mengikuti program latihan secara rutin dan bersungguh-sungguh untuk meningkatkan kemampuan maupun performa dalam renang. Melakukan diskusi bersama pelatih untuk menyusun tujuan yang sesuai dengan kemampuan diri atlet terkait dengan

mempertahankan kemampuan *goal setting*. dan menstabilkan kondisi mental atlet agar terhindar dari kecemasan melalui rutin berlatih, berkonsultasi dengan pelatih terkait tujuan yang ditetapkan atlet.

Bagi pelatih dapat mempertahankan efikasi diri atlet dengan memberikan umpan balik positif saat latihan dan memantau atlet selama latihan. Mempertahankan *goal setting* dengan cara membuat buku panduan terkait waktu atlet dan target waktu yang harus dicapai oleh atlet dengan jangka waktu pendek, sedang, dan panjang. Menstabilkan kondisi mental atlet agar tidak mengalami kecemasan saat berlatih maupun menghadapi perlombaan dengan mempertahankan efikasi diri atlet, memberikan masukan yang positif untuk atlet, dan mengajak atlet berdiskusi terkait hambatan-hambatan yang dihadapi.

Bagi pemerintah dengan memberikan penghargaan atau penguatan positif seperti pemberian bonus agar dapat meningkatkan efikasi diri atlet. Pemerintah dapat menetapkan target prestasi yang harus diraih atlet dan memberikan penghargaan untuk atlet ketika berhasil meraih target yang sudah ditetapkan. Memberikan pelatihan terhadap atlet terkait menstabilkan kondisi mental atlet baik saat latihan maupun berlomba agar terhindar dari kecemasan yang berlebihan.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas sampel penelitian tidak hanya menggunakan satu kabupaten saja, agar hasil penelitian dapat digeneralisasi dan lebih representatif. Penelitian selanjutnya diharapkan memperhatikan variabel-variabel lain yang tidak dikontrol dalam penelitian ini yang sekiranya memengaruhi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang : UMM press..
- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8(1). Diakses dari <http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/6281/4315> diakses tanggal 2 Maret 2019.
- Arifin, B. (2014). Analisis gerak track start untuk memaksimalkan jarak lompatan start pada renang ditinjau dari kajian biomekanika (studi pada atlet renang sc eagle surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1). Diunduh dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6668> diakses tanggal 2 Mei 2018.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron, A., & Byrne, D. (1994). *Social psychology: understanding human interaction*. Boston, Allyn & Bacon.
- Cashmore, E. (2002). *Sport and exercise psychology the key concept*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Dasinger, T. M. (2014). Parental pressure, anxiety, and performance among age group swimmers. *Thesis*. Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College. Diakses dari https://digitalcommons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.co.id/&httpsredir=1&article=5295&context=gradschool_theses diakses tanggal 13 Februari 2019.
- Feist, J., & Feist, J.G. (2010). *Teori kepribadian edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufro, M. N., & Risnawita, R.S. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media Grup.
- Gunarsa, S. (1989). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Hatzigeogiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2008). Negative self talk during sport performance: relationship with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31(3).
- Jannah, M. A. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian sbmptn. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/35103/4/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf> diakses tanggal 29 Desember 2018.
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. New York: Taylor & Francis Group.
- Locke, E. A, and Latham, G.P. (2004). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation*. American Psychologist.
- Moran, Aidan P. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. New York: Taylor & Francis Group.
- O'Brien, M., Hanton, S., & Mellalieu, S.D. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as function of goal attainment expectation and competition goal generation. *Journal Science Medical Sport*, 8(4)423-432.
- Pradnyaswari, A.A.A., & Budisetyani, I.G.A.P. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1)218-225.
- Rahmasari, A. Z. (2013). Hubungan antara self efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Diunduh dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/7176> diakses tanggal 20 Mei 2018.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: ALFABETA.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995) Foundations of sport and exercise psychology. *Champaign, Human Kinetics*.
- Zulkarnain, A. A., & Diana, R.. (2013). Hubungan antara self-efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2). Diakses dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/7176/7715> diakses tanggal 22 November 2018.

LAMPIRAN

Tabel 1.

Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Mean Teoritis	Mean Empiris	Standar Deviasi Teoritis	Standar Deviasi Empiris	Xmin	Xmax	Sebaran Teoritis	Sebaran Empiris	t (sig)
Kecemasan	77,5	65,84	15,5	10,412	38	88	31-124	38-88	-7,995 (0,000)
Efikasi Diri	67,5	84,35	13,5	8,272	71	105	27-108	71-105	14,549 (0,000)
Goal Setting	95	124,39	19	11,970	101	152	38-152	101-152	17,536 (0,000)

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	Kolmogorv-Smirnov	Sig.	Kesimpulan
Kecemasan	0,072	0,200	Data Normal
Efikasi Diri	0,079	0,200	Data Normal
Goal Setting	0,086	0,200	Data Normal

Tabel 3.

Hasil Uji Linieritas Data Penelitian

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Kesimpulan
Kecemasan * Efikasi Diri	0,000	0,067	Data Linear
Kecemasan * Goal Setting	0,000	0,345	Data Linear

Tabel 4.

Hasil Uji Multikolinieritas Data Penelitian

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
Efikasi Diri	0,565	1,771	Tidak terjadi multikolinieritas
Goal Setting	0,565	1,771	Tidak terjadi multikolinieritas

Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Lomba

Tabel 5.

Hasil Uji Regresi Berganda Signifikansi Nilai F

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2713,874	2	1356,937	24,062	0,000
Residual	2706,871	48	56,393		
Total	5420,745	50			

Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Lomba

Tabel 6.

Besaran Sumbangan Variabel Bebas terhadap Variabel Tergantung

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,708	0,501	0,480	7,510

Tabel 7.

Hasil Uji Hipotesis Minor dan Garis Regresi Linear Berganda

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Sts. Error	Beta		
(Constant)	148,717	12,049		12,342	0,000
Efikasi Diri	-0,570	0,171	-0,453	-3,337	0,002
Goal Setting	-0,280	0,118	-0,321	-2,368	0,022

Tabel 8.

Hasil Uji *Independent Sample T- Test* Jenis Kelamin dan Kecemasan Menghadapi Lomba

		t-test for Equality of Means		
		t	Df	Sig (2-tailed)
Kecemasan	<i>Equal variances assumed</i>	-1,958	49	0,056
	<i>Equal variances not assumed</i>	-2,019	44,731	0,049

Tabel 9.

Hasil Uji ANOVA Kecemasan dan Kelompok Umur (KU)

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	137,196	2	68,598	0,623	0,541
Within Groups	5283,549	48	110,074		
Total	5420,745	50			