

## **HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI KEJUARAAN NASIONAL PADA ATLET TENIS LAPANGAN PELTI SEMARANG**

**Darama Pramudani Safitri<sup>1</sup>, Achmad Mujab Masykur<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

[Safitri.tennis.95@gmail.com](mailto:Safitri.tennis.95@gmail.com), [Akungpsiundip@yahoo.com](mailto:Akungpsiundip@yahoo.com)

### **Abstrak**

Kecemasan merupakan salah satu problem yang mempengaruhi performa seorang atlet pada saat bertanding di lapangan. Keyakinan atlet tentang kemampuannya mengatasi berbagai situasi di lapangan yang biasa disebut sebagai efikasi diri patut diduga turut mempengaruhi kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini mengkaji kecemasan pada atlet tenis lapangan dalam menghadapi kejuaraan nasional ditinjau dari efikasi diri. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan Pelti Semarang yang pernah mengikuti kejuaraan nasional sebanyak 5 kali dengan jumlah sampel sebanyak 70 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu Skala Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional dengan item valid sejumlah 21 item (koefisien sebesar  $\geq 0,3$ ) dan Skala Efikasi Diri dengan item valid sebanyak 29 item (koefisien sebesar  $\geq 0,3$ ) dan reliabilitas di atas Cronbach's Alpha  $> 0,6$ . Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara variabel efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan kejuaraan nasional adalah  $-0,471$  dengan  $p=0,000$ . Hal tersebut berarti bahwa kedua variabel tersebut berhubungan dengan arah hubungan bersifat negatif sehingga apabila semakin tinggi efikasi diri atlet tenis, maka semakin rendah kecemasan atlet tenis lapangan Pelti Semarang dalam menghadapi kejuaraan nasional.

**Kata kunci:** efikasi diri, kecemasan, atlet tenis

### **Abstract**

Anxiety is one of the problems that affect the performance of an athlete on the pitch in the field. Confidence athletes about its ability cope with various situations in the field commonly referred to as self-efficacy is suspected also influence anxiety in the athlete faces a match. This study examines the anxiety in athletes tennis courts in the face of the national championship in terms of self-efficacy. The population in this study is Pelti Semarang tennis athletes who attended a national championship 5 times with a total sample of 70 people were taken using sampling techniques *convenience*. The variables used in this study revealed using two scales psychology, namely Facing Anxiety Scale National Championship with a valid item number 21 items (coefficient of  $\geq 0.3$ ) and Self-Efficacy Scale with 29 items of valid items (coefficient of  $\geq 0,3$ ) and reliability over Cronbach's Alpha  $> 0.6$ . Analysis of the data used in this study is the product moment correlation analysis. The results showed that the correlation coefficient between self-efficacy variables with anxiety to face the national championship game is  $-0.471$ ,  $p = 0.000$ . It means that the two variables are related to the direction of the relationship is negative so that when the higher self-efficacy tennis athletes, the lower the anxiety tennis athletes Pelti Semarang in the face of national championships.

**Keywords:** self-efficacy, anxiety, tennis athletes

## **PENDAHULUAN**

Salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia juga berada di Indonesia adalah tenis lapangan. Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, karena dapat diikuti oleh laki-laki maupun perempuan, dari segala tingkatan usia, dari anak-anak sampai dewasa. Cabang olahraga tenis lapangan diharapkan akan melahirkan pemain-pemain berprestasi yang dapat dan mampu membawa nama bangsa dan negara Indonesia (Sukadiyanto, 2011).

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung, Bempa (Sukadiyanto, 2011) berpendapat bahwa pengetahuan pendukung dalam dunia olah raga antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Salah satu pendukung dalam ilmu olah raga adalah ilmu psikologi yang juga dibutuhkan dalam proses melatih, sebagai ilmu untuk membantu atlet guna mencapai prestasi maksimalnya.

Masalah kecemasan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dan berdampak pada performa atlet di lapangan. Hal ini diperjelas oleh pendapat Harsono (2011) yaitu: lapangan olahraga bisa penuh dengan kecemasan dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental. Jarang ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol dan menyesuaikan kondisi psikologisnya, kecemasannya dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan. Apalagi jika pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan misalnya final. Sulit juga menemui seorang atlet yang dapat dikatakan telah mencapai maturitas olahraganya (*athletic maturity*nya) secara lengkap. Maturitas olahraga adalah suatu kondisi dimana seorang atlet ada pada puncak performanya, dimana dalam kondisi tersebut biasanya atlet mampu mengeluarkan seluruh kemampuan terbaiknya saat bertanding tanpa dipengaruhi oleh kondisi mentalnya antara lain kecemasan (Sukadiyanto, 2011).

Berdasarkan hasil survei dan pengamatan di lapangan saat pertandingan, banyak atlet kehilangan konsentrasi dalam pertandingan, terutama atlet-atlet pemula, junior dan beberapa atlet senior dengan berbagai macam bentuk perilaku yang merugikan penampilannya. Sebagai contohnya adalah salah satu pemain Semarang yang masuk dalam Popnas Jateng dan termasuk dalam seleksi PON yang sebenarnya memiliki kemampuan potensial, namun mengalami kendala pada saat bertanding. Bahkan akibat kecemasan berlebihan sebelum bertanding, mengalami kekalahan dari lawan yang sebetulnya memiliki kemampuan jauh di bawahnya. Berdasarkan wawancara, hal ini diduga karena adanya kecemasan sebelum bertanding berdampak pada performa atlet tenis pada saat bertanding.

Hal ini sejalan dengan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada atlet tenis Semarang yang biasa bertanding, menjadi unggulan dan menjadi juara pada kejuaraan daerah, namun selalu mengalami kecemasan berlebihan ketika menghadapi turnamen berskala nasional walaupun turnamen tersebut dilaksanakan di Semarang. Sehingga dapat diduga terdapat korelasi antara kurangnya efikasi diri dengan kecemasan sebelum bertanding.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah : Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan PELTI Semarang?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan PELTI Semarang.

Hasil penelitian Lalita (2014) menyatakan bahwa efikasi diri yang rendah akan membuat kecemasan remaja meningkat. Efikasi diribukan sifat genetik yang menetap. Sebaliknya, keyakinan efikasi diriberkembang dari waktu ke waktu dan melalui pengalaman. Pengembangan

keyakinan tersebut dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang hidup. Hal tersebut sejalan dengan kecemasan *state* dimana, kecemasan *state* akan berfluktuasi dari waktu ke waktu, tidak stabil, dan dipengaruhi oleh situasi pada saat dihadapkan pada suatu masalah. Dilihat dari hal tersebut maka efikasi diri lebih memiliki korelasi yang besar terhadap kecemasan *state*, karena kedua variabel tersebut sama-sama akan berubah dari waktu ke waktu. Hasil tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Riani dan Rozali (2014) yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan. Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa saat presentasi maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Demikian pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa saat presentasi maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Kecemasan timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam (disini individu mengalami kecemasan menghadapi kejuaraan nasional) sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik.

Seperti yang dikemukakan oleh Smith (dalam Atkinson, 2010) bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dalam menghadapi masalah. Perasaan tidak percaya diri dalam menghadapi suatu masalah membuat seseorang menjadi cemas dengan apa yang akan dihadapinya sehingga patut diduga bahwa efikasi diri mempengaruhi kecemasan seseorang.

Menurut Bandura (dalam Ghufro dan Risnawati, 2012), efikasi diri terhadap kapabilitas dalam mengatasi permasalahan akan berpengaruh terhadap tingkat stress dan depresi yang akan dialami seseorang ketika menghadapi situasi-situasi yang sukar dan mengancam. Seseorang yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mereka yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang sudah dipaparkan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi Kejuaraan Nasional pada atlet tenis lapangan Semarang. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi Kejuaraan Nasional pada atlet tenis lapangan Semarang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2011).

Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan khawatir yang dialami seseorang atlet ketika menghadapi hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan, ancaman, keinginan pribadi serta suatu peristiwa yang akan datang yang dalam hal ini berupa pertandingan atau kejuaraan nasional tenis. Kecemasan dalam penelitian ini diungkap berdasarkan aspek-aspek dari Greenberg dan Padesky (2014) yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati untuk mengungkap kecemasan yang dirasakan oleh atlet tenis lapangan pada saat bertanding.

Efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengatasi berbagai situasi dan dapat melakukan tindakan yang dikehendaki situasi tertentu dengan berhasil. Efikasi diri dikaji berdasarkan aspek-aspek efikasi diri dari Bandura (1997) yaitu nilai hasil (*outcome value*), pengharapan hasil (*outcome expectancy*) dan pengharapan efikasi (*efficacy*)

*expectancy*) untuk mengetahui efikasi diri atlet tenis lapangan yang dalam hal ini berupa keyakinan menghadapi pertandingan atau kejuaraan nasional tenis.

Menurut Sugiyono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis lapangan di Pelti Semarang. Peneliti tidak memisahkan subjek, karena pada Kejuaraan Nasional tidak dibagi berdasarkan kelompok umur.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *convenience sampling*, yaitu teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Pertimbangan yang akan digunakan dalam pengumpulan sampel ini adalah atlet tenis lapangan di Semarang yang berusia di atas 17 - 28 tahun yang pernah mengikuti kejuaraan nasional minimal 5 kali. Populasi penelitian ini adalah 171 orang atlet tenis lapangan di Semarang. Sampel yang digunakan adalah 70 orang atlet tenis lapangan di Semarang. Teknik penyebaran kuesioner yang digunakan adalah dengan *convenience sampling* yaitu pengambilan sampling dengan disesuaikan dengan tujuan penelitian (Ferdinand, 2014).

Skala Kecemasan disusun berdasarkan empat aspek kecemasan yaitu : reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati untuk mengungkap kecemasan. Skala kecemasan dibedakan menjadi dua kelompok item (pernyataan), yaitu item *Favourable* dan item *Unfavourable*. Item *Favourable* yaitu item yang mempunyai nilai positif atau sesuai dengan pernyataan, sedangkan item yang *Unfavourable* yaitu item yang bertentangan dengan pernyataan yang sebenarnya. Skala ini memuat 26 aitem. Perhitungan daya beda aitem pada uji coba skala kecemasan dilakukan sebanyak 1 kali putaran. Putaran pertama, dari 26 aitem yang diuji cobakan terdapat 21 aitem valid dan 5 item gugur. Indeks daya beda berkisar antara -0,124 dan 0,906, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,957. Putaran kedua, terdapat 21 aitem valid dan tidak terdapat aitem gugur. Indeks daya beda berkisar antara 0,416 dan 0,918, dengan koefisien reliabilitas 0,983. Kriteria pemilihan aitem ini berdasarkan pada koefisien sebesar  $\geq 0,3$

Skala efikasi diri disusun berdasarkan dari tiga aspek-aspek efikasi diri yaitu nilai hasil (*outcome value*), pengharapan hasil (*outcome expectancy*) dan pengharapan efikasi (*efficacy expectancy*). Berdasarkan aspek-aspek tersebut akan dibuat pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Item *Favourable* yaitu item yang mempunyai nilai positif atau sesuai dengan pernyataan, sedangkan item yang *Unfavourable* yaitu item yang bertentangan dengan pernyataan yang sebenarnya. Skala ini memuat 36 aitem. Perhitungan daya beda aitem pada uji coba skala efikasi diri dilakukan sebanyak 2 kali putaran. Putaran pertama, dari 36 aitem yang diuji cobakan terdapat 29 aitem valid dan 7 aitem gugur. Indeks daya beda berkisar antara -0,078 dan 0,868, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,953. Putaran kedua, terdapat 29 aitem valid dan tidak terdapat aitem gugur. Indeks daya beda berkisar antara 0,346 dan 0,880, dengan koefisien reliabilitas 0,976. Kriteria pemilihan aitem ini berdasarkan pada koefisien sebesar  $\geq 0,3$ .

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji normalitas dilakukan pada variabel kecemasan dan efikasi diri dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov*.

Teknik yang digunakan untuk dapat mengetahui apakah residual berdistribusi normal atau tidak dengan melihat pada tabel berikut ini:

Variabel	Standar Deviasi	Kolgomorov Smirnov	Sig.	probabilitas	Bentuk
<b>Kecemasan</b>	12,67	1,729	0,063	$p \geq 0,05$	Normal
<b>Efikasi diri</b>	19,30	1,316	0,068	$p \geq 0,05$	Normal

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hubungan yang linear akan menunjukkan bahwa perubahan ada variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel tergantung.

Hubungan variabel	Nilai F	signifikansi	Keterangan
Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan	24,090	$P (0,000) < 0,05$	LINIER

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai koefisien  $F=24,090$  dan  $P (0,000) < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan. Hasil linear menunjukkan bahwa teknik regresi dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dan memprediksi seberapa besar efikasi diri terhadap kecemasan.

Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada atlet tenis Pelti Kota Semarang dapat digambarkan pada tabel berikut ini:

		Efikasi diri	Kecemasan
Efikasi diri	Pearson Correlation	1	-.471**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	70	70
Kecemasan	Pearson Correlation	-.471**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	70	70

Berdasarkan hasil perhitungan, diketahui bahwa koefisien korelasi efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan sebesar  $-0.471$  dan nilai signifikansi  $p (0,000) < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan” diterima. Nilai koefisien korelasi negatif, menunjukkan hubungan yang terjadi adalah hubungan negatif. Semakin tinggi efikasi diri atlet tenis, maka semakin rendah kecemasan. Semakin rendah efikasi diri atlet tenis, maka semakin tinggi kecemasan.

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada atlet tenis lapangan Semarang. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara variabel efikasi diri dengan kecemasan adalah  $-0,471$  dengan  $p=0,000$ . Hal tersebut menunjukkan hubungan kedua variabel bersifat negatif sehingga apabila semakin tinggi efikasi diri atlet tenis, maka semakin rendah kecemasan atlet tenis lapangan Semarang dalam mengikuti turnamen nasional. Sebaliknya jika semakin rendah efikasi diri atlet tenis, maka semakin tinggi kecemasan atlet tenis lapangan Semarang dalam mengikuti turnamen nasional. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti.

Berdasarkan gambaran umum untuk variabel efikasi diri dapat dilihat bahwa *Mean* empirik yang diperoleh sebesar  $50,25$  dan Standar Deviasi (SD) diperoleh sebesar  $19,30$  sehingga tampak berada dalam kategori sangat rendah pada rentang  $29-50,75$ , artinya pada saat dilakukan penelitian, atlet tenis Pelti Kota Semarang memiliki Efikasi diri dalam menghadapi pertandingan yang tergolong rendah. Sedangkan berdasarkan gambaran umum untuk variabel kecemasan dapat dilihat bahwa *Mean* empirik yang diperoleh sebesar  $72,36$  dan Standar Deviasi (SD) diperoleh sebesar  $12,67$  sehingga tampak berada dalam kategori tinggi pada rentang  $68,25-$

84, artinya pada saat dilakukan penelitian, kecemasan dari atlit tenis Pelti Kota Semarang memiliki kecemasan yang tergolong tinggi.

Kecemasan timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam (disini individu mengalami kecemasan menghadapi kejuaraan nasional) sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Smith (dalam Atkinson, 2010) bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dalam menghadapi masalah. Perasaan tidak percaya diri dalam menghadapi suatu masalah membuat seseorang menjadi cemas dengan apa yang akan dihadapinya sehingga patut diduga bahwa efikasi dirimempengaruhi kecemasan seseorang.

Efikasi diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga dirinya tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Atlet tenis yang memiliki efikasi diri dapat terlihat dari sikap atau perasaan yang menunjukkan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya pada saat menghadapi pertandingan, dengan adanya rasa tanggung jawab maka atlet akan mampu mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu diraihnya prestasi dari setiap pertandingan yang diikutinya, sebagai wujud dari keberhasilannya. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkannya.

Menurut Bandura (dalam Ghufon dan Risnawati, 2012), efikasi diriterhadap kapabilitas dalam mengatasi permasalahan akan berpengaruh terhadap tingkat stess dan depresi yang akan dialami seseorang ketika menghadapi situasi-situasi yang sukar dan mengancam. Seseorang yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mereka yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi.

Atlet yang akan menjalani pertandingan nasional, biasanya sering mengalami permasalahan efikasi diri. Atlet seringkali merasa meragukan kemampuannya, selain itu dalam menghadapi pertandingan dengan skala lebih besar, atlet juga sering cemas dalam memikirkan kemampuan lawan yang dihadapinya sehingga menimbulkan kecemasan dalam hal berpikir serta bertingkah laku. Pada umumnya, pembinaan atlet masih bersifat formal dan kegiatan-kegiatannya terjadwal sesuai dengan arahan dari organisasi. Berkaitan dengan usaha pencapaian prestasi, maka akan lebih baik jika pada diri atlet perlu diberikan pembinaan secara psikologis agar mempunyai efikasi diri yang utuh serta diberikan kesempatan untuk berlatih sesuai dengan cara yang diminati baik secara terjadwal maupun mandiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andrianto (2009) dan Lalita (2014) dalam penelitiannya, efikasi diriberkembang sifat genetik yang menetap. Sebaliknya, keyakinan efikasi diriberkembang dari waktu ke waktu dan melalui pengalaman. Pengembangan keyakinan tersebut dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang hidup (Maddux, 2000). Hal tersebut sejalan dengan kecemasan *state* dimana, kecemasan *state* akan berfluktuasi dari waktu ke waktu, tidak stabil, dan dipengaruhi oleh situasi pada saat dihadapkan pada suatu masalah. Dilihat dari hal tersebut maka efikasi dirilebih memiliki korelasi yang besar terhadap kecemasan *state*, karena kedua variabel tersebut sama-sama akan berubah dari waktu ke waktu.

Hasil ini juga sejalan dengan hasil penelitian Riani dan Rozali (2014) yang menyatakan bahwa Adler dan Rodman (Ghufron & Rini, 2010) mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Mahasiswa dengan kecemasan sedang ketika dihadapkan tugas presentasi akan tetap bisa melakukan tugas presentasi tersebut, namun dengan hasil yang kurang maksimal, sehingga pada saat mahasiswa dihadapkan pada tugas presentasi yang sama diwaktu yang berbeda mahasiswa cenderung mengalami pikiran yang tidak rasional akibat dari pengalaman presentasi sebelumnya.

Peneliti sudah berusaha mendapatkan hasil yang maksimal dalam penelitian ini, namun harus diakui bahwa penelitian ini tidak terhindar dari kelemahan-kelemahan seperti kondisi subjek penelitian yang tidak fokus ketika dilakukan pengambilan data sebab pengambilan data dilakukan sebelum subyek bertanding.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dibuat simpulan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan pada atlet tenis lapangan Semarang. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara variabel efikasi diri dengan kecemasan adalah -0,471 dengan  $p=0,000$ .

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andrianto, B. 2009. Kecemasan presentasi ditinjau dari keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa. naskah publikasi fakultas psikologi. *Jurnal Fakultas Psikologi* Volume VI No. 2 Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L, R.C. Atkinson dan E.R, Hielgard. 2010. *Pengantar psikologi Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 2011. *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura. 1997. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron. D. dan J. Greenberg. 2010. *Behaviour in organization: understanding and managing human side of work*. Boston: Allyn Bacon.
- Chaplin, J.P. 2009. *Kamus lengkap psikologi*. Edisi I. Diterjemahkan Kartini Kartono. Jakarta : PT. Rajawali Press.
- Ferdinand, A. 2014. *Metode penelitian*. Semarang: Undip Press.
- Gazalba, S. 2010. *Ilmu filsafat dan islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ghaderi, A.R., dan M. Salehi. 2011. A study of the level of self-efficacy, depression and anxiety between accounting and management students: Iranian evidence. *World Applied Sciences Journal*, 12 (8), 1299-1306.
- Ghufron, M. N. dan R. Risnawati. 2012. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ar-ruzz media.
- Greenberg, D dan C.A. Padesky. 2014. *Manajemen pikiran metode ampuh menata pikiran untuk mengatasi depresi, kemarahan, kecemasan, dan perasaan merusak lainnya*. Bandung: Kaifa PT. Mizan Pustaka.

- Hall, C. S. dan G. Lindzey. 2013. *Teori-teori psikodinamik*. Yogyakarta : Kanisius.
- Harsono. 2011. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta:CV. Tambak Kusuma.
- Hurlock, B. E. 2010. *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. 2011. *Psikologi sosial untuk manajemen perusahaan & industri*. Jakarta: Rajawali.
- Khan, A., E. Fleva dan T. Qazi. 2015. Role of self-esteem and general self-efficacy in teachers' efficacy in primary schools. *Scientific Research Publishing Psychology*. Vol. 6:117-125.
- Lalita, T. V. 2014. Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada remaja yang putus sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol. 3 No. 2. Agustus 2014.
- Monty, P. 2000. *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ormrod, J. E. 2008. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Riani, W. S. dan Y. A. Rozali. 2014. Hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi* Volume 12 Nomor 1. Juni 2014.
- Rochman, K.L. 2010. *Kesehatan mental*. Purwokerto : Fajar Media Press.
- Rufaidhah, E. R. 2009. Efektivitas terapi kognitif perilaku terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita asma. *Jurnal Atavisme* Vol. 3, No. 1.
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian pendidikan: kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung :CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Wibowo, B. 2002. *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Zimbardo, P.G. dan R.J. Gerrig. 2010. *Psychology and Life*. New York: Longman.
- Zulkarnaen, A. A. dan D. Rahmasari. 2013. Hubungan antara *self efficacy* dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Character* Volume 2 Nomor 2 Tahun 2013.