

## Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Pemain PS Tebo

Bogie Prabowo<sup>1\*</sup>, Adhe Saputra<sup>3</sup>

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>123</sup>

Correspondence author : bogieprabowo17@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain PS Tebo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan data penelitian diperoleh dengan cara menyebarkan angket kepada anggota tim PS Tebo. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim PS Tebo. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 anggota tim PS Tebo dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri terhadap kecemasan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji T dengan nilai  $T_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $T_{tabel}$  yaitu  $4.427 > 2.055$  dengan persentase sebesar 21,2%. Oleh karena itu terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan. Terdapat hubungan motivasi berprestasi terhadap kecemasan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji T dengan nilai  $T_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $T_{tabel}$  yaitu  $7.843 > 2.055$  dengan persentase 46.7%. Oleh karena itu terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan. Terdapat hubungan efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji F dengan nilai  $T_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $T_{tabel}$  yaitu  $20.416 > 3.34$  dengan persentase sebesar 57.2% sisanya 42,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

**Kata Kunci :** Efikasi Diri; Motivasi Berprestasi; Kecemasan

### *The Relationship between Self-Efficacy and Achievement Motivation to Anxiety Facing Football Matches in PS Tebo Players*

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and achievement motivation to anxiety facing football matches in PS Tebo players. This research uses a quantitative method and research data is obtained by distributing questionnaires to members of the Tebo PS team. The population in this study is members of the PS Tebo team. The sample in this study is 30 members of the PS Tebo team with a sampling technique using the total sampling technique. The results of this study show that there is a relationship of self-efficacy to anxiety. This is evidenced by the results of the T test with a calculated T value greater than the table T value, which is  $4,427 > 2,055$  with a percentage of 21.2%. Therefore there is a significant relationship between self-efficacy and anxiety. There is a relationship between performance motivation and anxiety. This is evidenced by the results of the T test with a calculated T value greater than the T value of the table, which is  $7,843 > 2,055$  with a percentage of 46.7%. Therefore, there is a significant relationship between achievement motivation and anxiety. There is a relationship between self-efficacy and achievement motivation to*

---

*anxiety. This is evidenced by the results of the F test with a calculated T value greater than the T value of the table, which is  $20,416 > 3.34$  with a percentage of 57.2%, the remaining 42.8% is influenced by other variables that are not discussed in this study.*

**Keywords:** *Self-efficacy; Motivation for Achievement; Anxiety*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia dari mulai anak-anak sampai orang dewasa, walaupun sepakbola masih dalam bentuk permainan yang sederhana. Sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Keterampilan itu sendiri merupakan proses instruksi untuk mencapai tujuan melalui perencanaan dan evaluasi belajar (Husdarta, 2010:105). Selain menuntut segi teknik, dalam sepak bola kondisi fisik dan mental pemain juga sangat diperlukan. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan karena dalam bermain sepak bola akan banyak melakukan pergerakan dengan intensitas yang cepat. Selain itu, dalam bermain sepak bola kondisi mental dan psikis juga sangat berhubungan, karena kondisi mental dan psikis ikut berperan dalam upaya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan sepak bola. Untuk itu, setiap pemain perlu dilatih dalam pendidikan selayaknya sekolah.

Pada hakikatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan pada pemain PS Tebo tergantung dari kemampuan pelatih. Agar proses pembinaan berjalan lancar selain program latihan, sarana dan prasarana memadai, metode melatih yang tepat, serta dibutuhkan pelatih berkualitas yang dapat mengenal karakteristik pemain dari aspek fisik maupun psikologis. Namun demikian, harapan besar yang diemban pemain dan pelatih di PS Tebo tidak selalu berbuah manis. Tekadang ada saja kendala-kendala teknis maupun psikologis yang terjadi. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 12 orang pemain dari PS Tebo menyatakan bahwa dirinya merasa cemas ketika ingin menghadapi suatu pertandingan terutama ketika mendengar tim lawan sering memenangkan sebuah kompetisi yang besar. Kenyataannya ketika turnamen bergulir, sering terlihat seorang pemain atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan/perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Gunarsa (2008) menyatakan bahwa prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stres, kecemasan dan ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak.

Hal ini tak jarang terjadi karena kecemasan pada pemain tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu, terutama ketika tim mengalami ketertinggalan skor ditambah juga dengan tuntutan dari pelatih untuk bisa menyamakan kedudukan sehingga semakin berdampak dalam meningkatkan kecemasan pada pemain lainnya. Biasanya Gejala yang muncul saat pemain merasa cemas antara lain sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang (Anira dkk, 2017). Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan yang besar.

---

Pradina dan Made (2016) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan atau emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman, dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak aman yang menghinggapi seorang pemain tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.. Sementara itu, menurut Ozen (2018) kecemasan adalah reaksi di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat terjadi karena reaksi dari kondisi psikologis dan perasaan yang nampak terlihat pada diri individu tersebut saat menghadapi sesuatu.

Terkait kecemasan yang terjadi pada pemain bola dalam menghadapi pertandingan, terdapat beberapa faktor yang dapat menghubungkan kecemasan yang dialami pemain sepak bola di PS Tebo antara lain: efikasi diri, motivasi berprestasi dukungan sosial dan fasilitas Lebih lanjut. Nurhidaya dan Selviana (2012:25) menyatakan bahwa Efikasi Diri merupakan bagian penting yang perlu dimiliki pemain bila ingin meraih prestasi olahraga, karena Efikasi Diri dapat membuat para pemain tetap kuat dalam menghadapi berbagai macam hambatan yang dialami untuk tetap berjuang, memiliki keyakinan untuk bisa melakukan yang terbaik. Selain itu, diperlukan pula motivasi berprestasi olahraga yang merupakan keinginan yang kuat untuk mencetak prestasi yang mengharumkan nama PS Tebo. Namun demikian, tentu saja para pemain juga membutuhkan faktor pendukung dapat mengoptimalkan kemampuannya. Hal tersebut amat dihubungkan oleh sejumlah fasilitas dan dukungan sosial. Sarason (2009:113) mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya orang-orang yang diharapkan, yang dapat membantu dan mengasahi. Dari keadaan tersebut para pemain akan mengetahui bahwa ada orang-orang disekitarnya yang memperhatikan, menghargai, mencintainya dan mendukungnya sehingga dapat mengatasi kecemasannya dalam bertanding. Salah satu faktor yang di duga berhubungan dengan kecemasan dalam penelitian ini yaitu Efikasi Diri.

Efikasi Diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Sementara itu, menurut Ghufroon & Risnawati (2012) Efikasi Diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi Diri ini merupakan hal yang sangat dibutuhkan para pemain dalam menghadapi setiap pertandingan karena tanpa Efikasi Dirimaka pemain tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Lebih lanjut, Riani & Rozali (2014) juga ikut menegaskan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada seseorang adalah efikasi diri, yaitu dimana individu dengan Efikasi Diritinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal.

Hal selanjutnya yang diduga berhubungan terhadap kecemasan dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi. McClelland (dalam Kusumajati, 2011:58) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang pemain tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Selaras dengan hal tersebut, menurut Purnamasari (2014) motivasi berprestasi adalah kebutuhan atau hasrat untuk

---

mengatasi kendala–kendala, menggunakan kekuatan, berusaha melakukan sesuatu yang sukar, sebaik dan secepat mungkin, hal lainnya menurut McClelland (dalam Rahadianto & Yoenanto, 2014:123) menyebutkan bahwa motivasi berprestasi adalah sebagai suatu usaha untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya dengan berpedoman pada suatu standar keunggulan tertentu (standards of excellence). Hal ini diperkuat dengan pendapat Husdarta (2010) yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi muncul bila dirasakan adanya kebutuhan yang disertai tujuan yang untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dengan performa dalam situasi yang menerapkan standar keunggulan. Dapat dikatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu pemain yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain.

Pengertian Efikasi diri Efikasi diri memiliki peranan penting dalam diri seseorang khususnya saat diperhadapkan pada suatu hal. Kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tugas tidak hanya disadari oleh pengetahuan mengenai apa yang harus dilakukan dan pengetahuan mengenai imbalan yang akan diperoleh setelah menjalankan tugas tertentu, melainkan juga melibatkan keyakinan dalam diri pemain dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Menurut Ghufroon & Risnawati (2012) Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Riani & Rozali (2014) juga ikut menegaskan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada seseorang adalah efikasi diri, yaitu dimana individu dengan efikasi diri tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal.

Menurut Lahey dalam Ika Sandra, Kusnul (2013), Secara etimologi efikasi-diri terdiri dari dua kata, yaitu "self" sebagai unsur struktur kepribadian dan "efficacy" yang artinya penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuatu sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi-diri adalah persepsi bahwa individu mampu melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuannya. Hal ini mencakup perasaan mengetahui apa yang dilakukan dan juga secara emosional mampu untuk melakukannya

Kepercayaan diri memiliki nilai keyakinan, optimisme, individualitas, dan ketidaktergantungan. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk mencapai keberhasilan (Zimmerer, 2008; dalam Suryana & Bayu, 2010: 165). Reveich dan Shatte (2002; dalam Wahyuni, 2013: 89) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif.

Harga diri (self-esteem) dan efikasi-diri adalah dua dimensi formasi konsep-diri yang saling berhubungan. Harga diri didasarkan pada nilai sosial yang digeneralisasikan melalui proses penilaian. Bandura menyatakan bahwa efikasi diri didasarkan pada perasaan kompeten, kekuatan, dan kontrol yang berhubungan dengan kinerja efektif (dalam Bracke, dkk., 2008).

Nobelina dan Alfi (2011:19 ) menyebutkan bahwa ada tiga dimensi self efficacy, yaitu magnitude, generality, dan strength.

#### *1. Magnitude*

Dimensi magnitude ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas. Apabila tugas-

---

tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan self efficacy secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan yang dirasakan mampu untuk dilaksanakannya dan akan tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimilikinya.

### 2. *Generality*

Dimensi generality ini berhubungan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri dapat berbeda dalam hal generalisasi. Maksudnya seseorang mungkin menilai keyakinan dirinya untuk aktivitas-aktivitas tertentu saja

### 3. *Strength*

Dimensi strength ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemandirian seseorang terhadap keyakinannya. Tingkat self efficacy yang lebih rendah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya

Berdasarkan teori dan penjelasan efikasi diri di atas. Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan pada diri seseorang atas kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan setiap individu memiliki keyakinan atas kemampuannya berbeda-beda dalam setiap menyelesaikan masalah yang dihadapinya tergantung dari pengalaman dan kepribadian dari setiap individu

Menurut Zimmerman dalam Flora Puspitaningsih (2016:77) Self efficacy dibedakan atas tiga dimensi, yaitu Level/magnitude, Generality dan Strength.

Menurut Smith, dkk (dalam Barizah, 2020:19) indikator dalam efikasi diri yang mengacu pada dimensi efikasi diri yaitu Magnitude, Strength, dan Generality, dengan melihat tiga dimensi di atas maka ada beberapa indikator dari efikasi diri yaitu 1) Keyakinan akan kemampuan diri, 2) Optimis, 3) Obyektif, 4) Bertanggung jawab, dan 4) Rasional dan Realistis.

Motivasi berprestasi menurut Murray (dalam Damanik, 2020:51) merupakan suatu dorongan atau motif yang berfungsi untuk mengatasi rintangan dan hambatan serta berusaha untuk melakukan tugas-tugas yang ada dalam waktu yang secepat dan seefisien mungkin. Sedangkan menurut Santrock motivasi berprestasi merupakan suatu keinginan dalam diri individu yang menjadi penggerak untuk mengerjakan sesuatu guna mencapai standar kesuksesan serta melakukan suatu usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Schunk dkk, (2012) juga mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai suatu dorongan untuk mempertahankan aktivitas yang diarahkan guna mencapai tujuan yang diharapkan (prestasi). Lebih lanjut Schunk dkk, (2012) mengatakan bahwa motivasi berprestasi tidak dapat dilihat secara langsung melainkan dilihat melalui munculnya suatu tindakan tertentu. Sedangkan McClelland menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu keinginan atau dorongan untuk melakukan suatu tugas yang mengacu pada standar yang telah ditentukan sebelumnya oleh individu, serta berusaha untuk mencoba cara-cara baru untuk mencapai tujuan- tujuannya.

Menurut Wattimena (2015:109) Motivasi Berprestasi adalah motivasi yang bertujuan untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dengan performa dalam situasi yang menerapkan standar keunggulan. Motivasi berprestasi merupakan keinginan yang kuat untuk mencapai kesuksesan atau prestasi dengan cepat, dimana kesuksesan itu tergantung pada kemampuan pemain itu sendiri.

Menurut Purnamasari (2014) motivasi berprestasi adalah kebutuhan atau hasrat

---

untuk mengatasi kendala-kendala, menggunakan kekuatan, berusaha melakukan sesuatu yang sukar, sebaik dan secepat mungkin, sedangkan motivasi berprestasi menurut Kusumajati (2011:58) adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang pemain tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu pemain yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain.

McClelland (dalam Sujadi, 2018) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi adalah pengetahuan, kemampuan, ketekunan, usaha, orientasi pada tujuan, penghargaan dan juga hukuman. Sedangkan Nasreen dkk dalam penelitiannya menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi berprestasi adalah keterlibatan orang tua, status sosial ekonomi, serta tekanan dari teman sebaya.

Schunk dkk. (2012) menjelaskan bahwa individu dengan motivasi berprestasi tinggi memiliki beberapa karakteristik. Mereka cenderung memilih tugas dengan tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuan mereka, tidak terlalu sulit maupun terlalu mudah. Selain itu, individu tersebut mampu mencari cara untuk mengatasi hambatan dalam menyelesaikan tugas dan mengerahkan seluruh kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pemilihan tugas dan upaya maksimal ini menunjukkan kesadaran individu terhadap potensi dan keinginan untuk terus berkembang.

Sementara itu, Djaali (2007:109) menambahkan bahwa individu dengan motivasi berprestasi tinggi memiliki karakteristik seperti menyukai tugas-tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi yang tinggi, menyukai tantangan, dan menghargai umpan balik dari tugas yang mereka kerjakan. Mereka juga lebih sering memilih untuk bekerja secara individual dengan tujuan menjadi yang terbaik dibandingkan orang lain. Selain itu, mereka fokus pada rencana masa depan dan tidak berorientasi pada uang, status, atau keuntungan lain, kecuali jika hal-hal tersebut menjadi simbol prestasi atau ukuran keberhasilan.

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Berdasarkan pendapat dari (Gunarso, n.d, 2008) dalam (Wahyudi, Bahri, and Handayani 2019), kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Hubungan kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang

---

menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik.

Menurut Kholil Lur Rochman ( 2010 : 104) dalam (Sari 2020), kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Anxiety atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik. (Suwanto 2015).

Selain itu menurut pendapat dari (Sumirta. 2019) dalam penelitian yang berjudul “Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung”, mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sebagian besar sumber penyebab tidak diketahui dan manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis.

Kecemasan menurut (Hawari, 2002) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal (Candra et al. 2017).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Menurut Peplau, dalam (Muyasaroh. 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik.

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) . Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *Symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 *Symptom* yang nampak, setiap itme yang di observasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (*Nol Persent*) sampai dengan 4 (*severe*), Hidayat (2007).

## **METODE**

Pada kajian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif sebab ditunjukan untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan oleh variabel yang dipergunakan pada kajian. Pendekatan ini menggunakan pengkajian terhadap seluruh fakta yang ada dan juga ada serta seluruh informasinya tertuangkan berbentuk angka, dimana proses penganalisisannya dilakukan dengan cara statistika. Creswel (2010:24) memberikan pernyataan bahwasannya, “pendekatan kuantitatif ialah proses pengukuran data kuantitatif serta statistika dengan cara memperhitungkan datanya secara ilmiah yang datanya berasarkan dari sample yang dimintakan untuk memberikan jawaban terhadap seluruh pertanyaan yang peneliti berikan berkaitan dengan kajiannya guna menetapkan jumlah serta presentase dari tanggapannya”.

---

Menurut Sugiyono, (2017:81) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola PS Tebo yang berjumlah 30 orang. Sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang anggota pemain sepak bola PS Tebo. Oleh karena itu pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling.

Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik penetapan sampel dengan menggunakan total sampling. Selaras dengan yang diterangkan oleh Arikunto (2006 : 120) total sampling ialah proses penetapan sampel yang serupa dengan banyaknya populasi yang tersedia.

Teknik pengumpulan data yang pokok pada penelitian ini ialah angket. menurut Djaman Satori dan Aan Komariah (2011:103) pengertian teknik pengumpulan data adalah Pengumpulan data dalam penelitian ilmiah adalah prosedur sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik angket yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapat data-data mengenai Pagaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Pemain PS Tebo. Agar mendapat data yang akurat, maka angket/kuisisioner yang diberikan kepada responden merupakan daftar pertanyaan yang disusun berdasarkan sub variabel yang mendukung variabelnya.

Untuk memberikan skor pada penelitian ini atau skala pengukurannya peneliti menggunakan skala Liker. Menurut sugiyono (2018) skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Sebuah instrumen atau kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada instrumen atau kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2018:51).

Uji signifikansi dilakukan dengan cara membandingkan nilai  $r$  hitung dengan nilai  $r$  tabel. Di dalam menentukan layak dan tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi 0,05 yang artinya suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total. Jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel dan nilai positif maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel, maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan tidak valid.

Menurut Khairinal (2016) uji reliabilitas merupakan uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran diulangi dua kali atau lebih hasilnya tetap sama. Reliabilitas mengarah pada tingkat keterandalan sesuatu, instrumen yang reliable berarti instrumen yang dapat dipercaya dan diandalkan. Sedangkan menurut Sutja (2017) reliabilitas merupakan konsistensi dari hasil pengukuran instrumen

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda dan menggunakan alat bantu berupa software computer program SPSS. SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) adalah sebuah program komputer yang digunakan untuk menganalisis sebuah data dengan analisis statistik, SPSS yang digunakan dalam penelitian ini adalah SPSS versi 26. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis deskriptif menurut Ghozali (2011:19) adalah analisis yang memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari

nilai rata-rata (mean), standar deviasi, varianmaksimum, dan minimum.

Sugiyono (2017:35) mendefinisikan analisis statistik deskriptif adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri atau variabel bebas) tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain. Analisis deskriptif ditunjukkan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan data dari variabel independen berupa Bauran Pemasaran. Analisis statistik deskriptif merupakan teknik analisa data untuk menjelaskan data secara umum atau generalisasi, dengan menghitung nilai minimum, nilai maksimum, nilairata-rata (*mean*), dan standar deviasi (standard deviation) (Sugiyono, 2017:147).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang akan dijelaskan menjadi deskripsi data untuk masing-masing variabel yang diteliti. Selain itu untuk pengujian dengan analisis regresi berganda, data terlebih dahulu diuji dengan beberapa uji persyaratan analisis yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Kemudian dijelaskan hasil pengujian hipotesis yaitu uji-t dan uji-F.

Deskripsi data penelitian merupakan gambaran hasil pengumpulan data untuk setiap variabel yang diteliti. Penelitian yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Pemain PS Tebo”. Penelitian ini dilakukan di Tebo. Subyek penelitian ini yaitu 20 pemain dan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 pemain PS Tebo.

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan data yang dikumpulkan dengan teknik penelitian survei. Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran umum dari setiap variabel yang diteliti, yang dapat dilihat dengan bantuan aplikasi SPSS 26.0 for Windows seperti pada tabel di bawah ini :

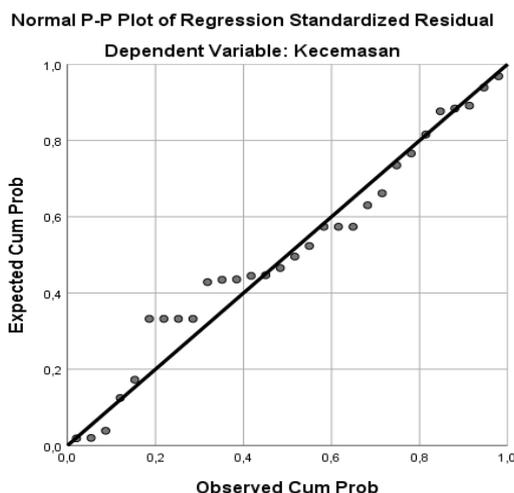
Tabel 1 Uji Deskriptif Statitkik

<b>Descriptive Statistics</b>						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	30	18	32	50	40,37	4,263
X2	30	19	46	65	56,20	4,802
Y	30	35	55	90	76,57	6,714
Valid N (listwise)	30					

Selanjutnya, berdasarkan data yang dikumpulkan melalui kuesioner, peneliti harus memastikan bahwa jawaban responden terhadap setiap indikator yang diteliti memudahkan interpretasi peneliti terhadap hasil jawaban responden terkait variabel yang diteliti. Dalam hal ini, akan dilakukan pengkategorian nilai untuk melihat tingkat jawaban berdasarkan mean yang diberikan oleh responden.

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan agar mengetahui apakah variabel dependen dan independen berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan distribusi grafik P-P dan diperkuat dengan statistik non parametrik *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan aplikasi SPSS 26.0 *for Windows*.

Pada gambar 1 di bawah ini menunjukkan bahwa data untuk variabel yang digunakan dikatakan berdistribusi normal atau hampir normal karena sebaran titik datanya mengelilingi diagonal dan sebaran titik datanya mengikuti garis.



Gambar 1 Hasil P-Plot Normalitas

Uji normalitas residual berikut memeriksa skor *Kolmogorov* dan *Asymp* dan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Nilai sign-nya. Berikut adalah hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) :

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,69161439
Most Extreme Differences	Absolute	,130
	Positive	,130
	Negative	-,113
Test Statistic		,130
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Dalam uji normalitas, untuk melihat nilai residual berdistribusi normal ketika nilai signifikansi  $> 0,05$  dan sebaliknya. Berdasarkan Tabel 4.5 di atas dapat disimpulkan bahwa semua variabel berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari tingkat signifikansi yaitu  $> 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* adalah sebesar 0,200.

Untuk melihat apakah model linier yang digunakan sesuai atau tidak, hal utama yang harus dilakukan adalah dengan melakukan uji linearitas. Penelitian ini didukung oleh program SPSS 26.0. for Windows. Penggunaan model linear dianggap tepat dan dapat digunakan untuk nilai probabilitas (ditunjukkan pada tabel ANOVA pada bagian nilai Sig.) yang ada syarat ketentuannya pada (5% atau 1%). Jika probabilitasnya  $< 0,005$  sehingga model dapat ditolak dan jika nilai probabilitasnya  $> 5\%$ , maka model diterima. Tabel di bawah merangkum hasil uji linearitas ini.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri dan Kecemasan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	89,967	15	5,998	,569	,855
		Linearity	21,540	1	21,540	2,045	,175
		Deviation from Linearity	68,426	14	4,888	,464	,918
	Within Groups		147,500	14	10,536		
	Total		237,467	29			

Dilihat pada tabel 3 tersebut, bahwa nilai sig. pada bagian *deviation from linearity* yaitu sebesar 0,918. Hal ini menunjukkan bahwa nilai probabilitas di atas 5%, yaitu  $0,918 > 0,05$ . Dalam hal ini, variabel Efikasi Diri terhadap Kecemasan memenuhi persyaratan linieritas.

Tabel 4 Hasil Uji Linearitas Motivasi Berprestasi dan Kecemasan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Motivasi Berprestasi	Between Groups	(Combined)	107,800	15	7,187	,776	,685
		Linearity	2,446	1	2,446	,264	,615
		Deviation from Linearity	105,354	14	7,525	,812	,648
	Within Groups		129,667	14	9,262		
	Total		237,467	29			

Dilihat dari tabel 4 tersebut, bahwa nilai signifikansi pada *deviation from linearity* yaitu sebesar 0,648. Dalam hal ini menunjukkan bahwa nilai probabilitas lebih dari 5% yaitu  $0,648 > 0,05$ . Dalam hal ini, variabel Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan memenuhi syarat linearitas.

Untuk melakukan uji multikolinearitas dengan memeriksa nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk masing-masing variabel bebas apabila nilai VIF  $< 10$  atau nilai *tolerance*  $> 0,10$  maka dapat disimpulkan bahwa data bebas dari gejala multikolinearitas. Berikut ini adalah hasil uji multikolinearitas:

Tabel 5 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients <sup>a</sup>							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	64,946	7,565		8,585	,000		
Efikasi Diri	-,019	,155	-,023	-,122	,904	,917	1,090
Motivasi Berprestasi	,203	,111	,345	1,828	,079	,917	1,090

a. Dependent Variable: Kecemasan

Dilihat dari tabel 5 di atas menunjukkan bahwa tidak ada satu pun variabel independen dalam perhitungan skor toleransi yang menghasilkan skor toleransi  $> 0,10$ , masing-masing variabel independen memiliki skor toleransi pada Efikasi Diri sebesar 0,971 dan variabel Motivasi Berprestasi sebesar 0,971. Selain itu, hasil perhitungan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) juga menunjukkan hal yang sama. Artinya, tidak ada nilai VIF dari variabel independen yang memiliki nilai VIF  $> 10$ , dan nilai VIF untuk

masing-masing variabel independen memiliki nilai pada variabel Efikasi Diri yaitu sebesar 1,090 dan untuk variabel profesionalisme guru yaitu sebesar 1,090 untuk motivasi berprestasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini tidak terjadi gejala multikolinearitas.

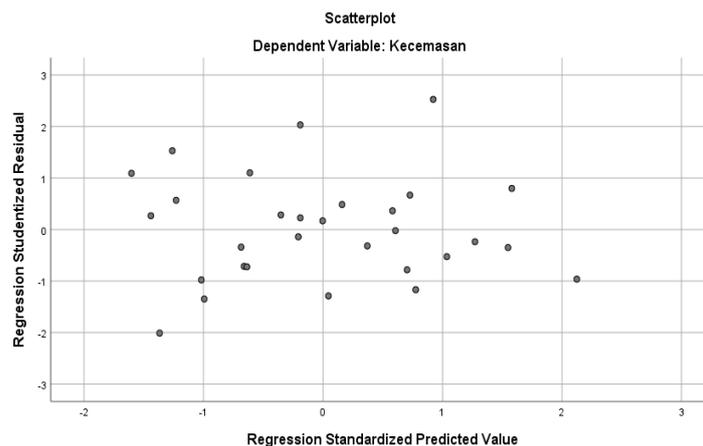
Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mendeteksi ada atau tidaknya gejala heteroskedastisitas pada penelitian ini dengan menggunakan uji *Glejser* dan uji *scatterplot* yang menggunakan program SPSS 23.0 for windows. Hal ini dimaksudkan untuk berkorelasi dengan variabel bebas, jika nilai sign > 0,05 berarti penelitian tersebut tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dan sebaliknya.

Tabel 6 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients <sup>a</sup>						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	83,178	9,154			9,086	,000
Efikasi Diri	-,204	,131	-,293		1,558	,131
Motivasi Berprestasi	,021	,110	,036		,193	,849

a. Dependent Variable: Kecemasan

Dilihat dari tabel 6 tersebut, menunjukkan bahwa pada variabel Efikasi Diri nilai sig. sebanyak 0,131. Dalam hal ini artinya nilai signifikansi variabel Kepemimpinan Kepala Sekolah lebih dari 0,05 atau  $0,131 > 0,05$  yang artinya tidak memiliki gejala heteroskedastisitas. Pada variabel motivasi berprestasi mempunyai nilai signifikan yaitu sebesar 0,849. Artinya variabel Profesionalisme Guru memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05 atau  $0,849 > 0,05$ , sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas. Selain itu, ada cara untuk melihat apakah terjadi heteroskedastisitas dengan melihat scatterplot di bawah ini:



Gambar 2 Hasil Scatterplot

Berdasarkan pada gambar 2 terlihat bahwa tidak adanya pola yang jelas, hal ini menunjukkan bahwa sebaran titik-titik pada sumbu Y berada di atas dan di bawah nilai angkat 0, maka hal tersebut menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak memiliki gejala heteroskedastisitas.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda, uji t, dan uji F. dalam hal ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi darimasing-masing variabel dengan menggunakan persamaan regresi linier berganda. Pada uji hipotesis menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0 *for windows*.

Analisis regresi berganda bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepemimpinan kepala sekolah dan profesionalisme guru terhadap motivasi guru. Analisis regresi berganda juga dapat memprediksi nilai variabel dependen dan penyebab nilai variabel tersebut. Nilai variabel independen meningkat atau menurun, dan variabel bebas diketahui memiliki dampak positif atau negatif terhadap variabel terikat, terlepas dari itu apakah masing-masing variabel bebas memiliki dampak positif atau negatif. Hasil analisis regresi berganda ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	Coefficients <sup>a</sup>				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	55,893	13,274		4,211	,000
Efikasi Diri	,138	,229	,108	,601	,553
Motivasi Berprestasi	,237	,108	,394	2,192	,037

a. Dependent Variable: Kecemasan

Dilihat hasil analisis regresi pada tabel 7 di atas maka dapat kita ketahui bahwa rumus dari regresi berganda yaitu sebagai berikut :

Persamaan regresi ini dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- 1) Konstanta sebesar 55,893 menyatakan bahwa jika Efikasi Diri (X1) dan Motivasi Berprestasi (X2) secara 0, maka besarnya Kecemasan (Y) nilainya 55,893.
- 2) Koefisien regresi pada variabel Efikasi Diri (X1) memiliki nilai sebesar 0,138. Hal ini menyebutkan bahwa setiap peningkatan satuan variabel Efikasi Diri dengan pernyataan variabel bebas lain konstan akan mengakibatkan peningkatan Kecemasan senilai 0,138
- 3) Koefisien regresi variabel Motivasi Berprestasi (X2) yaitu sebesar 0,237 menyatakan bahwa jika terjadi peningkatan satuan variabel Motivasi Berprestasi dengan pernyataan bahwa variabel bebas lain konstan akan mengakibatkan peningkatan Kecemasan sebesar 0,237

Pengujian hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh secara parsial presensi berbasis sidik jari dan disiplin kerja terhadap komitmen kerja dapat dilihat dari hasil uji t. Kriteria pengujian apabila nilai  $sid. < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Nilai t tabel pada tingkat signifikansi 5%, dengan derajat kebebasan  $df = n - k - 1$ ,  $n =$  jumlah sampel,  $k =$  jumlah variabel yang digunakan.

Tabel 8 Hasil Uji t X1 Terhadap Y

Model	Coefficients <sup>a</sup>				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	36,523	6,640		5,501	,000
Efikasi Diri	,344	,078	,473	4,427	,000

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan pada Tabel 8 tersebut terlihat bahwa persamaan regresi sederhana yang didapat yaitu  $Y = 36,523 + 0,344$  yang memiliki besaran hubungan efikasi diri terhadap Kecemasan yaitu 0,344 pada sig. 0,000. Dalam hal ini, dapat memperoleh nilai thitung lebih kecil dari nilai ttabel yaitu  $4,427 < 2,055$ . Tidak hanya itu saja, teruntuk melihat pengaruh diantara variabel itu jugadapat dilihat pada perolehan angka nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel Efikasi Diri secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Kecemasan.

Untuk mengetahui besaran persenan pada pengaruh kepemimpinan Kepala Sekolah terhadap Motivasi Guru dapat dilihat dari hasil pengujian koefisien determinasi yaitu pada tabel dibawah ini:

Tabel 9 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 terhadap

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,473 <sup>a</sup>	,224	,212	4,228

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Berdasarkan hasil perhitungan pada model summary diperoleh angka *R Square* sebesar 0,212 atau 21,2%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan sebesar 21,2%.

Tabel 10 Hasil Uji t X2 Terhadap Y

Model	Coefficients <sup>a</sup>			
	Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients	t
1 (Constant)	20,041	5,853		3,424
Motivasi Berprestasi	,529	,068	,689	7,843

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan pada tabel 10 tersebut, menunjukkan bahwa persamaan regresi sederhana yang didapat yaitu  $Y = 20,041 + 0,529$  yang memiliki besaran hubungan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan adalah 0,529 pada sig. 0,000. Dalam hal ini, dapat memperoleh nilai thitung yang lebih dari angka nilai ttabel yaitu sebesar  $7,843 > 2,055$ . Tidak hanya itu, untuk mengetahui hubungan antar variabel juga dilihat dari nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel Motivasi Berprestasi secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Kecemasan.

Untuk melihat seberapa persen hubungan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan dapat dilihat dari hasil pengujian koefisien determinasi dibawah ini:

Tabel 11 Hasil Uji Koefisien Determinasi (X2) Terhadap (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,689 <sup>a</sup>	,475	,467	3,477

a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi

Dilihat dari perhitungan yang didapat pada tabel *model summary* mendapatkan

hasil nilai R Square 0,467 atau 46,7 %. Dalam hal ini menunjukkan bahwa terdapat Hubungan antara Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan sebesar 46,7%.

Uji hipotesis yang menunjukkan pengaruh secara bersama (simultan) variabel kepemimpinan kepala sekolah dan profesionalisme guru terhadap kualitas motivasi guru diperoleh dari uji F yang diperoleh dengan membandingkan nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  agar model yang dirumuskan tepat dan sesuai. Nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  berarti model regresi tepat dan sesuai, sehingga terdapat pengaruh secara bersamaan. Dengan melihat kumpulan nilai pada  $F_{tabel} = f(k:n-k)$ , k = jumlah variabel yang digunakan, n = jumlah sampel.

Tabel 12 Hasil Uji F Hubungan Variabel Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	663,943	2	331,972	20,416	,000 <sup>b</sup>
	Residual	439,023	27	16,260		
	Total	1102,967	29			

a. Dependent Variable: Kecemasan  
 b. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi, Efikasi Diri

Dari hasil pengujian yang telah dilakukan yang terlihat pada Tabel 12 tersebut, menunjukkan bahwa dari penelitian tersebut mendapatkan hasil nilai  $F_{hitung}$  sebesar 20,416 dengan angka nilai  $F_{tabel}$  maka nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $20,416 > 3,34$  dan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu,  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa variabel Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi secara bersamaan (simultan) berhubungan signifikan terhadap Kecemasan.

Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) merupakan alat yang digunakan untuk mengukur perbandingan hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai mutlak koefisien ini berkisar antara 0 sampai dengan 1. Semakin dekat nilai *absolute* koefisien determinasi dengan 0, semakin kecil hubungan semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Namun semakin mendekati koefisien determinasi dengan 1, maka semakin besar hubungan seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Berikut ini adalah hasil dari uji  $R^2$  yaitu:

Tabel 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,776 <sup>a</sup>	,602	,572	4,032

a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi, Efikasi Diri

Berdasarkan dari hasil perhitungan model summary yang diperoleh nilai R-squared sebesar 0,572 atau 57,2%. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan secara bersama-sama (simultan) antara variabel Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan sebesar 57,2%.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dari Efikasi Diri (X1) terhadap Motivasi Berprestasi (Y) sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui hasil analisis uji t dengan bantuan SPSS

---

26.0 for windows yang menunjukkan nilai Efikasi Diri terhadap Kecemasan yaitu sebesar 4,427, sedangkan nilai  $t_{\text{tabel}}$  2,055, maka diperoleh hasil bahwa  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  yaitu  $4,427 > 2,055$ . Hal ini membuktikan bahwa variabel Efikasi Diri (X1) secara parsial berhubungan positif dan signifikan terhadap Kecemasan (Y).

Berdasarkan hasil uji koefisien detriminasi X1 terhadap Y diperoleh angka *R Square* sebesar 0,572 atau 57,2%. Berarti dapat disimpulkan bahwa besarnya hubungan antara Efikasi Diri (X1) terhadap Kecemasan (Y) yaitu sebesar 57,2%. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Leni Darmawanti (2019) yang Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet di sekolah sepak bola Apac Inti. Kecemasan akan muncul ketika berhadapan pada sesuatu yang baru seperti menghadapi pertandingan. Atlet yang menguasai fisik, teknik, dan taktik yang baik, namun jika pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak maksimal dalam bertanding sehingga menyebabkan atlet merasa cemas. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 siswa laki-laki Apac Inti berusia 15-18 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik sampling jenuh. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil korelasi ( $r$ ) = -0,547;  $p < 0$ .

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet sekolah sepak bola Apac Inti. Kecemasan akan muncul ketika dihadapkan pada sesuatu yang baru seperti menghadapi pertandingan. Atlet yang menguasai fisik, teknik, dan taktik yang baik, namun jika pikiran atlet terganggu oleh hal-hal negatif yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan tidak maksimal dalam bertanding sehingga menyebabkan atlet merasa cemas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki Apac Inti yang berusia 15-18 tahun sebanyak 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik sampling jenuh. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,547;  $hal < 0$ .

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi X2 terhadap Y di peroleh angka *R Square* sebesar 0,572 atau 57,2%. Berarti dapat disimpulkan besarnya pengaruh antara motivasi berprestasi (X2) terhadap kecemasan (Y) yaitu sebesar 57,2%. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rizal Riyanto (2021) Olah raga futsal merupakan salah satu olah raga yang telah membantu dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa melalui kompetisi di tingkat nasional dan internasional. Untuk memperoleh prestasi, seorang atlet memerlukan dorongan salah satunya adalah motivasi. Dampak positif motivasi adalah atlet akan melakukan kegiatan dengan penuh semangat dan dampak negative akan mengakibatkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet futsal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 35 atlet. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar melalui google form. Uji validitas data menggunakan teknik expert judgement. Metode analisa data menggunakan analisis product moment. Hasil analisa data diperoleh bahwa terdapat hubungan negative antara motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding pada atlit futsal dengan nilai  $r$  -0,585 dan nilai  $p$   $0,000 < 0,05$ . Semakin tinggi motivasi maka semakin rendah kecemasan saat bertanding, begitu pula sebaliknya semakin rendah motivasi maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan saat bertanding.

---

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari data analisis statistik uji hipotesis yang telah dilakukan hasil pembahasan analisis data pada bagian hasil pembahasan analisis data pada bagian hasil dan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya maka diambil kesimpulan sebagai berikut Terdapat pengaruh yang signifikan antara Efikasi Diri terhadap Kecemasan dalam menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain PS Tebo. Artinya dengan meningkatnya ketidakpercayaan diri pada pemain PS Tebo akan semakin meningkatnya Kecemasan pada pemain PS Tebo. Terdapat hubungan yang signifikan antara Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan. Berdasarkan hasil pengujian variabel Motivasi Berprestasi pada pemain PS Tebo. Artinya semakin besarnya Motivasi Berprestasi maka akan semakin meningkatnya Kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada PS Tebo. Terdapat hubungan yang signifikan antara Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan secara bersama-sama atau simultan dalam menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain PS Tebo. Artinya semakin meningkatnya Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi maka semakin besar hubungannya terhadap Kecemasan dalam menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain PS Tebo.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Bracke, P, Christiaens, W., & Verhaeghe, M. (2008). Self-Esteem, Efikasi-diri, and the Balance of Peer Support Among Persons With Chronic Mental Health Problems. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, 2, 436–459.
- Damanik, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Memhubungkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 51-55.
- Djaali, H. 2007. Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Feist, J., Feist, G.J., & Roberts, T. (2018). Teori Kepribadian Theories of Personality. Jakarta : Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N. Dan R. Risnawati. (2012). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: ar-ruzz media.
- Ghufron, M., & Risnawita, R. (2010). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Ie, M., & Visantia, E. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi terhadap Keberhasilan Usha pada Pemilik Toko Pakaian di Pusat Grosir Metro Tanah Abang, Jakarta. *Jurnal Manajemen Maranatha*, 13(1).
- K. Ika Sandra, (2013) “Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi,” *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 2, no. 3, doi: 10.30996/persona.v2i3.140
- Kusumajati, D. A, (2011). Hubungan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi Pada Atlet Anggar Di DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi HUMANIORA*, 2(1), 58- 65
- Mardhika, R. (2016). Hubungan pola pikir negatif dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 12(22), 88-98.
- McClelland, D.C. (1987). *Human Motivation*. Diterjemahkan oleh Handoko. Jakarta: Salemba Empat.
- Muna, A. S. N., & Suhana, S. (2023). Peran Efikasi Diri, Disiplin Latihan Dan Motivasi Latihan Pada Prestasi Atlit Beladiri (Studi Pada KONI Kabupaten

- 
- Kendal). *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 4(5), 5302-5310.
- Nurhidaya., & Selviana. (2012). Prestasi olahraga paralimpian Indonesia: Kajian perspektif psikologis. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 14(3), 1-25.
- Pradina, Y. W., & Made, P. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Kesehatan Olahraga*, 6(2).
- Purnamasari, M. I. (2014). Hubungan self-efficacy dan motivasi berprestasi dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahadiano, A., & Yoenanto, N. (2014). Hubungan antara Efikasi Diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik pada siswa program Sekolah RSBI di Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(3), 123-128.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Univeristas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1-9.
- Ruswadi, I., Masliha, M., & Supriatun, E. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Menghadapi Ujian Akhir. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2009). Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 113-120.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2012). *Motivasi Dalam Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Aplikasi*, Edisi Ketiga. Diterjemahkan oleh Ellys Tjo. Jakarta: Penerbit Indeks.
- Suryana, Yuyus dan Kartib Bayu. 2010. *Kewirausahaan*, Jakarta: Kencana.
- Usman, O., & Bahiyah, N. (2021). The Effect of Learning Motivation, Self-Efficiency, and Learning Independence on the Students' Learning Outcomes of SMP 128 Jakarta. *Self-Efficiency, and Learning Independence on the Students' Learning Outcomes of SMP*, 128.
- Wahyuni, Sri. 2013. Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda. *eJournal Psikologi*, 88- 9.
- Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi Panahan Ronde Recurve pada Atlet Panahan Di Indonesia. *Jurnal Motion*, 6(1), 109-122.
- Yane, S. (2013). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 2(2), 188-194.