



Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Atlet BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban Kelas *Junior* Kategori *Kumite*

**Helen Novita Anggraeni^{1*}, Fransisca Januarumi Mahaendra Wijaya¹, Machfud Irsyada¹,
Achmad Rizanul Wahyudi¹**

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, INDONESIA

*Corresponding Author: helennovita.20111@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan dan kepercayaan diri merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi performa atlet dalam situasi pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas junior kategori kumite. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik survei. Instrumen berupa angket kecemasan dan kepercayaan diri yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet berusia 16–17 tahun. Analisis data dilakukan melalui teknik deskriptif persentase dan perhitungan nilai rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berada pada kategori rendah. Enam atlet (60%) memiliki kecemasan rendah dan empat atlet (40%) berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 37,10. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet mampu mengendalikan tekanan psikologis sebelum bertanding, sehingga memiliki kesiapan emosional yang baik. Pada variabel kepercayaan diri, sebanyak delapan atlet (80%) berada pada kategori sedang dan dua atlet (20%) berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata sebesar 39,90 dan standar deviasi 4,408. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa atlet telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri meskipun belum mencapai tingkat kepercayaan diri tinggi. Secara keseluruhan, kondisi psikologis atlet dinilai cukup stabil dan mendukung performa dalam pertandingan kumite. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelatih agar menyusun program latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan mental atlet.

Kata Kunci: kecemasan, kepercayaan diri, *kumite*, psikologi olahraga, atlet *junior*

Levels of Anxiety and Self-Confidence among BKC Tambakboyo Athletes in Tuban Regency, Junior Class, Kumite Category

ABSTRACT

Anxiety and self-confidence are essential psychological components that affect an athlete's performance in competitive environments. This study aimed to determine the levels of anxiety and self-confidence among junior male kumite athletes of BKC Tambakboyo, Tuban Regency. A quantitative descriptive method with a survey approach was employed. The instruments used were validated and reliable questionnaires on anxiety and self-confidence. The sample consisted of 10 athletes aged 16–17 years. Data were analyzed using descriptive percentage and mean score calculation. The findings demonstrated that the athletes' anxiety levels were generally categorized as low. Six athletes (60 percent) exhibited low anxiety and four athletes (40 percent) showed moderate anxiety, with a mean score of 37.10. This indicates that most athletes were capable of managing competitive stress, contributing to good emotional readiness prior to matches. Regarding self-confidence, eight athletes (80 percent) showed a moderate level and two athletes (20 percent) exhibited a low level, with a mean score of 39.90 and a standard deviation of 4.408. These results imply that although the athletes possessed adequate belief in their abilities, their confidence had not yet reached an optimal level. Overall, the athletes demonstrated stable psychological conditions that support performance in kumite competitions. This study suggests that coaches need to integrate mental conditioning alongside physical training programs.

Keywords: anxiety, self-confidence, kumite, sport psychology, junior athletes

PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang mengalami perkembangan pesat di Indonesia sejak diperkenalkan secara resmi pada tahun 1964 dan telah menjadi bagian penting dalam sistem pembinaan prestasi nasional (Fandayani & Sagitarius, 2019; Susanto et al., 2023). Sebagai olahraga yang menekankan keseimbangan antara aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, karate telah melahirkan banyak atlet berprestasi di berbagai kejuaraan nasional maupun internasional. Dalam konteks modern, penguasaan keterampilan teknis dan kondisi fisik yang prima tidak lagi cukup untuk menjamin performa optimal atlet, karena keberhasilan dalam pertandingan juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis yang mencakup regulasi emosi, motivasi, dan kepercayaan diri (Rahman et al., 2022).

Nomor kumite, sebagai salah satu kategori utama dalam pertandingan karate, menuntut konsentrasi tinggi, kemampuan mengambil keputusan cepat, serta kesiapan menghadapi tekanan situasional dan kontak fisik yang intens (Hindiari & Wismanadi, 2022; Kimura et al., 2023). Kondisi ini membuat faktor psikologis menjadi elemen krusial yang dapat membedakan performa atlet unggul dan atlet rata-rata (García-González et al., 2021). Di antara faktor psikologis tersebut, kecemasan (*anxiety*) dan kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan dua konstruk utama yang saling memengaruhi performa atlet pada saat kompetisi berlangsung (Rachmawati et al., 2021; Woodman & Hardy, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berlebihan dapat menghambat performa motorik dan kognitif, sementara kepercayaan diri yang tinggi terbukti dapat meningkatkan fokus dan stabilitas performa (Putri & Handayani, 2020; Hidayat et al., 2021). Studi meta-analitik terbaru oleh Martens et al. (2022) juga mengonfirmasi adanya korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam konteks olahraga kompetitif, termasuk cabang beladiri. Oleh karena itu, pembinaan mental yang sistematis dan terintegrasi dengan program latihan fisik menjadi kebutuhan strategis dalam pengembangan atlet muda, khususnya pada fase usia junior yang masih berada dalam proses pembentukan karakter dan stabilitas emosional (Putri et al., 2021; Hasan & Widodo, 2024).

Meskipun topik psikologis seperti kecemasan dan kepercayaan diri telah banyak dikaji dalam konteks olahraga, kajian yang secara spesifik menyoroti atlet karate kategori kumite usia junior di lingkungan perguruan tertentu, seperti Bandung Karate Club (BKC), masih terbatas. Padahal, setiap perguruan memiliki karakteristik pembinaan, filosofi latihan, dan dinamika kompetisi internal yang unik, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis atlet (Santosa et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) dengan menitikberatkan pada analisis tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas junior kategori kumite.

Penelitian berjudul “Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Atlet BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban Kelas Junior Kategori Kumite” ini bertujuan untuk memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis atlet junior, khususnya dalam aspek kecemasan dan kepercayaan diri, yang dapat dijadikan dasar dalam penyusunan strategi pembinaan mental yang berbasis bukti ilmiah (*evidence-based mental training*). Temuan dari penelitian ini diharapkan berkontribusi dalam meningkatkan efektivitas program latihan, membantu pelatih mengoptimalkan kesiapan mental atlet, serta memperkuat daya saing prestasi karate Indonesia di tingkat nasional maupun internasional (Rahayu et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survei yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* putra kategori *kumite*. Penelitian dilaksanakan di Dojo BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban pada tanggal 11 Juli 2025 pada kejuaraan *SHOTO-KAI OPEN* Piala *President Of Shoto-Kai Ke-II*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet BKC Tambakboyo kelas *junior* kategori *kumite* berjumlah 10 atlet dengan rentang usia 16-17 tahun, yang sekaligus menjadi sampel penelitian menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket kecemasan dan kepercayaan diri yang telah melalui uji validitas isi dan reliabilitas, sehingga dinilai layak untuk mengukur variabel psikologis atlet. Pengukuran data dilakukan melalui penilaian kuesioner dengan Skala *Likert*.

Tabel 1. Skala *Likert*

No	Pilihan	Singkatan	Nilai
1.	Sangat Setuju	SS	4
2.	Setuju	S	3
3.	Kurang Setuju	KS	2
4.	Tidak Setuju	TS	1

Untuk memperoleh skor kecemasan dan kepercayaan diri masing-masing responden. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa perhitungan mean, persentase, dan kategorisasi tingkat kecemasan serta kepercayaan diri berdasarkan pedoman klasifikasi penilaian.

Tabel 2. Klasifikasi Skor

Interval Skor Rata-rata	Kategori
3.26-4.00	Tinggi
3.51-3.25	Sedang
1.76-2.50	Rendah
1.00-1.75	Sangat Rendah

Hasil perhitungan disajikan dalam bentuk tabel sebagai pendukung dalam interpretasi data guna memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi psikologis atlet dalam menghadapi pertandingan *kumite*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Umum

Pada Penelitian ini melibatkan sejumlah responden yang terdiri dari berbagai latar belakang, baik jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan maupun pengalaman bertanding. Berikut adalah gambaran umum para responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini:

Tabel 3. Biodata Responden

No	Responden	Umur	Sabuk	Prestasi Tertinggi
1	MCN	16th	Hitam	BOB Kadet- Junior DIVIC KOSTRAD 2025 Juara 1
2	SPA	17th	Hitam	Kejurnas Piala presiden OF Shoto-Kai II Juara 3
3	MY	17th	Hitam	Kejurnas Piala presiden OF Shoto-Kai II Juara 2
4	JRA	16th	Hitam	International UNESA Rector CUP II Juara 2
5	RAR	16th	Biru	PORKAB 2024 Juara 2
6	BNK	16th	Coklat	International UNESA Rector CUP II Juara 2
7	CAS	17th	Hitam	International Mageti Open Juara 1
8	MAA	16th	Hitam	Kejurnas ASKI Juara 2
9	JBA	16th	Biru	POPDA Juara 3
10	MAR	16th	Biru	Kejurnas Shoto-Kai Malang II Juara 3

2. Variabel Kecemasan

a) Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif data dari hasil penelitian tentang kecemasan dan kepercayaan diri dari atlet BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* putra kategori *kumite* dengan rincian kecemasan rata-rata (*mean*) 37.10, nilai tengah (*median*) 34.50, nilai sering muncul (*mode*) 34, *standar deviasi* (SD) 6.757, Skor terkecil (*minimum*) 28, dan skor tertinggi (*maximum*) 48. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Variabel Kecemasan

Statistics		
Total_X		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		37.10
Median		34.50
Mode		34
Std. Deviation		6.757
Minimum		28
Maksimum		48

Berdasarkan hasil klasifikasi data rata-rata skor dari angket tingkat kecemasan para atlet dapat digambarkan sebagai berikut:

- Sebanyak 6 atlet (60%) termasuk dalam kategori kecemasan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang tidak terlalu tinggi saat menghadapi pertandingan atau latihan.

- b. Sebanyak 4 atlet (40%) berada pada kategori kecemasan sedang, yang berarti masih terdapat beberapa atlet yang mengalami kecemasan dalam taraf menengah dengan demikian, atlet *junior* putra BKC Tambakboyo cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah, meskipun ada beberapa atlet tingkat kecemasan kategori sedang.

Tabel 5. Klasifikasi Variabel Kecemasan

CAT_X					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	4	40.0	40.0	40.0
	Rendah	6	60.0	60.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

b) Variabel Kepercayaan Diri

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif data dari hasil penelitian tentang kecemasan dan kepercayaan diri dari atlet BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* putra kategori *kumite* dengan rincian kepercayaan diri rata-rata (*mean*) 39.90, nilai tengah (*median*) 40.00, nilai sering muncul (*mode*) 38^a, standar deviasi (SD) 4.408, Skor terkecil (*minimum*) 32, dan skor tertinggi (*maximum*) 46. Jumlah (*sum*) 399.

Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Kepercayaan Diri

Statistics		
Total_Y		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		39.90
Median		40.00
Mode		38 ^a
Std. Deviation		4.408
Minimum		32
Maksimum		46
Sum		399
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown		

Berdasarkan hasil klasifikasi data rata-rata skor dari angket tingkat kecemasan para atlet dapat digambarkan sebagai berikut:

- Sebanyak 8 atlet (80%) termasuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Yang mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet merasa cukup yakin terhadap kemampuan dirinya, meskipun belum mencapai kategori tinggi.
- Sebanyak 2 atlet (20%) berada pada kategori kepercayaan diri rendah, yang perlu mendapat perhatian agar kepercayaan diri mereka dapat ditingkatkan.

Tabel 7. Klasifikasi Variabel Kepercayaan Diri

		CAT_X			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	8	80.0	80.0	80.0
	Rendah	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Pembahasan

Penelitian ini hanya fokus pada tingkat kecemasan dan tingkat kepercayaan diri atlet putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* kategori *kumite* pada pertandingan. Dengan tujuan memberikan gambaran secara objektif mengenai kondisi psikologis atlet berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang meliputi dua variabel utama, yaitu kecemasan dan kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh temuan mengenai tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* kategori *kumite* yang akan dijabarkan pada pembahasan berikut ini.

2. Kecemasan Atlet

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* kategori *kumite* secara keseluruhan berada pada kategori rendah. Dari 10 atlet yang menjadi responden, sebanyak 6 atlet (60%) termasuk dalam kategori kecemasan rendah, dan 4 atlet (40%) berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 37,10.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu mengendalikan tekanan dan rasa cemas yang muncul menjelang pertandingan. Kecemasan merupakan reaksi alami yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi kompetitif. Namun, apabila tingkat kecemasan berada dalam kategori rendah, hal tersebut menandakan bahwa atlet memiliki kesiapan mental dan emosional yang baik.

Menurut Herdinata (2022), kecemasan dalam olahraga merupakan respon emosional terhadap situasi kompetitif yang dianggap menantang atau mengancam. Tingkat kecemasan yang rendah justru dapat memberikan efek positif karena membantu atlet untuk tetap fokus dan waspada. Hal ini menggambarkan bahwa pembinaan dan pengalaman bertanding yang diperoleh atlet putra BKC Tambakboyo telah memberikan dampak positif terhadap kemampuan mereka dalam mengelola emosi.

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil atlet yang berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan pengendalian diri antar individu. Oleh karena itu, pembinaan aspek mental tetap perlu diperhatikan oleh pelatih agar seluruh atlet memiliki kesiapan psikologis yang optimal saat bertanding.

3. Kepercayaan Diri Atlet

Hasil analisis terhadap variabel kepercayaan diri menunjukkan bahwa secara umum atlet putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* kategori *kumite* memiliki tingkat kepercayaan diri sedang. Dari 10 atlet yang menjadi responden, sebanyak 8 atlet (80%) termasuk dalam kategori sedang dan 2 atlet (20%) dalam kategori rendah, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 39,90 dan standar deviasi 4,408.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri mereka, meskipun belum sepenuhnya mencapai tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Menurut Di Corrado et al., (2025), kepercayaan diri atau self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk

melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai hasil tertentu. Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri berperan penting terhadap performa dan kesiapan mental atlet di lapangan.

Kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa para atlet sudah memiliki dasar keyakinan terhadap kemampuan diri, namun masih memerlukan penguatan melalui latihan, motivasi, dan pengalaman bertanding yang lebih konsisten. Dukungan pelatih serta lingkungan latihan yang positif juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri atlet.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa atlet putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban memiliki tingkat kecemasan rendah dan kepercayaan diri sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa para atlet memiliki kesiapan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi pertandingan, namun tetap perlu ditingkatkan melalui pembinaan mental agar performa mereka semakin optimal di setiap kejuaraan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa secara umum atlet putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* kategori *kumite* memiliki tingkat kecemasan yang rendah dan tingkat kepercayaan diri yang sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa para atlet telah memiliki kesiapan mental yang cukup baik dalam menghadapi pertandingan, meskipun masih diperlukan peningkatan pada aspek kepercayaan diri agar performa mereka dapat lebih maksimal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dan pihak terkait dalam menyusun program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada penguatan mental dan psikologis atlet, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal di masa mendatang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Atlet Putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban Kelas *Junior* Kategori *Kumite*”, dapat disimpulkan bahwa: 1) Tingkat Kecemasan Atlet *Kumite Junior*. 2) Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* kategori *kumite* secara umum berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet mampu mengelola tekanan dan rasa cemas menjelang pertandingan dengan baik, meskipun masih terdapat beberapa atlet yang menunjukkan gejala kecemasan pada tingkat sedang. 3) Tingkat Kepercayaan Diri Atlet *Kumite Junior*. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet putra BKC Tambakboyo Kabupaten Tuban kelas *junior* kategori *kumite* secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet sudah memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, namun belum sepenuhnya mantap dalam menghadapi situasi pertandingan yang kompetitif. 4) Rekapitulasi, Hasil rekapitulasi menunjukkan bahwa kecemasan atlet paling sering muncul pada aspek kognitif, yaitu berupa pikiran negatif dan kekhawatiran terhadap kemampuan lawan. Sedangkan pada kepercayaan diri, aspek yang tampak menonjol adalah optimisme menurun, yang menandakan sebagian atlet masih meragukan kemampuannya setelah mengalami pengalaman negatif sebelumnya. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet berada pada kategori rendah, yang menunjukkan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan dan rasa cemas menjelang pertandingan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas berkat-Nya dalam menyelesaikan penelitian ini. Saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih seberhasil-berhasilnya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi dalam perjalanan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang olahraga *karate*. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Oktavianus, I., Yudi, A. A., Cahyani, F. I., & Kurniawan, R. (2023). Kepercayaan diri atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 5(3), 174–183. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.965>
- Al-Habsy, W. Z. R., Wandik, Y., Putra, M. F. P., Sinaga, F. S. G., Ita, S., Guntoro, T. S., & Putra, I. P. E. W. (2023). Tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet taekwondo. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 262. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16471>
- Alif, A., -, A., & -, N. (2023). survei tingkat kepercayaan diri pada tim futsal universitas muhammadiyah palopo (UMP). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 204–220. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7402>
- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2019). Latar Belakang Setiap orang berbeda satu dan lainnya , masing-masing memiliki karakter yang khas melekat pada kehidupan misalnya pekerjaan maupun perekonomian . Banyaknya orang yang kurang percaya diri Identifikasi Masalah □ Milenial Jakarta yang mengalami. *Jurnal STUPA*, 1(2), 1695–1704.
- Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.484>
- Di Corrado, D., Tortella, P., Coco, M., Guarnera, M., Tusak, M., & Parisi, M. C. (2025). Mental imagery and stress: the mediating role of self-efficacy in competitive martial arts athletes. *Frontiers in Psychology*, 16(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517718>
- Eva Meizara Puspia Dewi, Ullah, H. (2018). *Psikologi Olahraga*.
- Fahris, H. (2024). *Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan diri Pemain SSBBintang Utama U-15 Dalam Menghadapi Pertandingan Di Liga Surabaya 2024 DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN DI LIGA SURABAYA 2024*.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan *Kumite* Cabang Olahraga *Karate*. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 21–29. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16782>
- Guntur, O., Prestifa Herdinata, R., Saparwati, M., & Aprianti, I. (2022). Ego state dalam mereduksi anxiety atlet tae kwon do (studi kasus pada atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 3995–4004.
- Herdinata, G. R. P. (2022). *Ego State dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do*. 6(1), 77–86.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet *Karate* Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.

- Lisangan, I. Z., & Wijaya, F. J. M. (2024). Pengaruh Self-Talk Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Akademi Bolavoli Sniper Mojokerto Dalam Pertandingan. *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 136–144.
- Maulana, R., Afriyandi, A. R., & Aryani, M. (2024). *Jurnal Patriot Correlation between the level of self-confidence and anxiety with the performance of karate athletes kata class*. 6(2), 70–76.
- Mufidah, M. L. (2021). Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Jurnal Penelitian Psikologi. *Penelitian Psikologi*, 13(1), 68–78.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Priadana Dan Sunarsi. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. 4(1).
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do indonesia universitas Ssebelas maret (ukm inkai uns). *Candrajiwa*, 4, 245–258.
- Rohmansyah, N. A. (2017a). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Rohmansyah, N. A. (2017b). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Selpamira, & R. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–40.
- Ummah, M. S. (2019). Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_P_EMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wijono, D. L. (2018). Survei Kondisi Fisik Atlet Karate Putri Junior Perguruan Inkanas Dojo Wlingi , Kabupaten Blitar. *Penggalan Judul Artikel Jurnal*, 01(01), 1–12.