

Studi Deskriptif Tentang Kecemasan Bertanding Pada Atlet Sepakbola Di Club X

Syachrizal Farhan¹, Budi Sarasati², Nurwahyuni Nasir³

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya¹⁻³

Corresponding email: 202210515036@mhs.ubharajaya.ac.id,

budi.sarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 30-06-2026

Received : 04-07-2026

Revised : 15-07-2026

Accepted : 16-07-2026

Keywords

kecemasan bertanding

atlet sepak bola

Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)

somatic anxiety

worry

concentration disruption

ABSTRACT

Kecemasan bertanding merupakan aspek psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet saat menghadapi kompetisi. Pada olahraga sepak bola, kecemasan dapat muncul dalam bentuk gejala fisik, kekhawatiran terhadap hasil pertandingan, maupun gangguan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat kecemasan bertanding pada atlet sepak bola Club X berdasarkan skor total serta dimensi somatic anxiety, worry, dan concentration disruption. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 126 atlet yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) versi Indonesia yang terdiri atas 15 aitem dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,915. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58 atlet (46,0%) memiliki tingkat kecemasan bertanding rendah, 12 atlet (9,5%) sedang, dan 56 atlet (44,4%) tinggi. Pada dimensi somatic anxiety dan concentration disruption, mayoritas atlet berada pada kategori rendah, masing-masing sebesar 54,8% dan 61,9%. Sebaliknya, pada dimensi worry, sebagian besar atlet berada pada kategori tinggi (60,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan bertanding atlet Club X lebih didominasi oleh aspek kognitif berupa kekhawatiran terhadap performa dan hasil pertandingan dibandingkan gejala fisik maupun gangguan konsentrasi.

Introduction

Olahraga kompetitif tidak hanya menuntut kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga kesiapan psikologis yang memadai. Dalam cabang olahraga sepak bola, tuntutan tersebut menjadi semakin kompleks karena atlet harus mampu mengambil keputusan secara cepat, mempertahankan konsentrasi, merespons tekanan dari lawan, menjaga koordinasi tim, serta menghadapi berbagai bentuk evaluasi dari pelatih maupun penonton. Situasi pertandingan yang penuh ketidakpastian sering kali menjadi sumber tekanan psikologis bagi atlet karena mereka tidak dapat sepenuhnya mengendalikan hasil pertandingan, performa lawan, keputusan wasit, maupun kesalahan yang mungkin terjadi selama pertandingan.

Dengan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan bertanding pada atlet sepak bola Club X berdasarkan skor total dan ketiga dimensi kecemasan bertanding dalam *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2). Menurut (Gomes et al., 2022), stres kompetitif dapat memengaruhi kemampuan adaptasi atlet apabila situasi pertandingan dipersepsikan sebagai ancaman daripada tantangan yang dapat dikelola. Salah satu respons psikologis yang paling sering muncul dalam situasi kompetitif adalah kecemasan bertanding.

Kecemasan bertanding merupakan kondisi psikologis yang muncul sebelum atau selama kompetisi ketika atlet menilai situasi pertandingan sebagai sesuatu yang berpotensi mengancam performa, harga diri, maupun hasil yang ingin dicapai. (Gabrys & Wontorczyk, 2023) menjelaskan bahwa kecemasan dalam konteks olahraga perlu dipahami secara spesifik karena karakteristik tekanan yang muncul dalam kompetisi berbeda dengan kecemasan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan bertanding dapat ditunjukkan melalui gejala fisiologis, pikiran negatif, kekhawatiran terhadap hasil pertandingan, serta gangguan perhatian yang dapat menghambat atlet dalam mempertahankan fokus selama pertandingan.

Pada konteks sepak bola, kecemasan bertanding menjadi isu yang penting karena permainan berlangsung secara dinamis, melibatkan interaksi antarpemain, dan menuntut pengambilan keputusan yang cepat dalam situasi yang terus berubah. Seorang pemain dapat mengalami tekanan ketika harus menguasai bola di area berbahaya, mengambil keputusan dalam waktu singkat, menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat, atau merasa bertanggung jawab terhadap hasil tim. (Gomes et al., 2022) menemukan bahwa atlet yang memandang situasi pertandingan sebagai tantangan cenderung memiliki persepsi kontrol yang lebih baik dibandingkan atlet yang memandangnya sebagai ancaman. Atlet yang mempersepsikan pertandingan sebagai ancaman lebih rentan mengalami emosi negatif, termasuk kecemasan bertanding.

Maka dari itu, kecemasan bertanding tidak hanya dipandang sebagai reaksi emosional sesaat, tetapi juga sebagai indikator kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan bertanding masih menjadi masalah yang sering dialami oleh atlet sepak bola. Penelitian yang dilakukan oleh (Lukman et al., 2024) pada atlet sepak bola Rice Cake FC menunjukkan bahwa kecemasan secara signifikan mengganggu performa atlet saat bertanding. Gejala yang muncul meliputi perasaan cemas, gelisah, mudah tersinggung, sering buang air kecil, sulit berkonsentrasi, dan sulit tidur, dengan gejala gelisah menjadi aspek yang paling dominan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Dahari et al., 2024) pada pemain SSB Putra Jaya FC menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori kecemasan cukup hingga tinggi. Temuan serupa juga ditemukan oleh (Permana et al., 2024) yang melaporkan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pada pemain SSB Garuda Muda Soccer Academy usia 14 tahun tergolong tinggi. Namun demikian, hasil yang berbeda ditemukan oleh (Yoyo et al., 2025) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada pemain Sekolah Sepak Bola Pontianak berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan

bertanding dapat bervariasi sesuai dengan karakteristik atlet, pengalaman bertanding, serta lingkungan olahraga yang dihadapi.

Kecemasan bertanding merupakan konstruk multidimensional yang terdiri dari beberapa aspek. (Smith et al., 2006) mengembangkan *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) sebagai instrumen yang mengukur kecemasan olahraga melalui tiga dimensi utama, yaitu *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption*. *Somatic anxiety* berkaitan dengan gejala fisiologis seperti jantung berdebar, ketegangan otot, dan sensasi fisik lainnya yang muncul ketika menghadapi pertandingan. *Worry* merujuk pada kekhawatiran kognitif mengenai kemungkinan gagal, tampil buruk, atau mengecewakan orang lain. Sementara itu, *concentration disruption* mengacu pada kesulitan memusatkan perhatian akibat terganggu oleh tekanan yang muncul selama pertandingan. Struktur tiga dimensi tersebut telah didukung oleh berbagai penelitian lintas budaya dan masih dianggap relevan dalam mengukur kecemasan bertanding pada atlet hingga saat ini (Tomczak et al., 2022).

Dampak kecemasan bertanding tidak selalu bersifat negatif. Pada tingkat tertentu, kecemasan dapat meningkatkan kewaspadaan dan kesiapan atlet untuk menghadapi pertandingan. Akan tetapi, kecemasan yang terlalu tinggi dapat mengganggu konsentrasi, koordinasi motorik, pengambilan keputusan, serta menurunkan kepercayaan diri atlet. (Wang et al., 2024) melalui meta-analisis mengenai intervensi *mindfulness* pada atlet menemukan bahwa kecemasan kompetitif dapat dikurangi melalui program psikologis yang tepat, terutama pada aspek kecemasan kognitif dan somatik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan bertanding merupakan aspek psikologis yang dapat diukur, dipantau, dan dikelola melalui intervensi yang sesuai. Sebelum suatu intervensi diberikan, diperlukan data dasar yang mampu menggambarkan kondisi kecemasan atlet secara akurat.

Club X merupakan komunitas sepak bola yang menjadi wadah pengembangan minat dan bakat atlet. Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan peneliti melalui wawancara semi-terstruktur terhadap beberapa atlet, ditemukan adanya gejala kecemasan menjelang pertandingan, seperti kekhawatiran melakukan kesalahan, rasa takut menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat, kesulitan tidur, jantung berdebar, serta munculnya pikiran negatif mengenai performa saat bertanding. Gejala tersebut menunjukkan adanya indikasi kecemasan bertanding yang perlu dikaji secara lebih sistematis. Namun demikian, informasi yang diperoleh melalui wawancara belum cukup untuk menggambarkan kondisi kecemasan seluruh atlet Club X sehingga diperlukan pengukuran yang lebih objektif menggunakan instrumen yang valid dan reliabel.

Penelitian mengenai kecemasan bertanding pada atlet sepak bola telah banyak dilakukan, namun sebagian besar berfokus pada hubungan kecemasan dengan variabel lain atau dilakukan pada kelompok atlet yang berbeda. Hingga saat ini belum tersedia data empiris yang menggambarkan profil kecemasan bertanding atlet sepak bola Club X berdasarkan dimensi *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption* menggunakan instrumen yang telah tervalidasi pada atlet Indonesia. Hasil penelitian diharapkan dapat

menjadi dasar bagi pelatih dan pengurus klub dalam menyusun program pembinaan mental yang sesuai untuk meningkatkan kesiapan psikologis atlet dalam menghadapi pertandingan.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain deskriptif dipilih untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan bertanding yang dialami atlet sepak bola Club X tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Penelitian berfokus pada satu variabel, yaitu kecemasan bertanding yang diukur berdasarkan skor total serta tiga dimensi yang terdapat dalam *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2), yaitu *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption*.

Penelitian ini melibatkan 126 atlet sepak bola Club X sebagai responden. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (96,8%) dan berada pada rentang usia 23–26 tahun (42,0%). Sebagian besar merupakan atlet klub (68,3%) dengan pengalaman bermain selama 4–6 tahun (38,1%). Posisi bermain yang paling banyak adalah gelandang (30,2%), mayoritas berlatih sebanyak 3–4 kali per minggu (49,2%) dengan durasi latihan 1–2 jam setiap sesi (60,3%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan atlet yang aktif berlatih dan memiliki pengalaman yang cukup dalam mengikuti kegiatan sepak bola. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi kecemasan bertanding pada atlet Club X.

Populasi penelitian ini dipilih karena seluruh atlet sepak bola Club X merupakan kelompok yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menggambarkan tingkat kecemasan bertanding pada atlet sepak bola. Seluruh atlet aktif mengikuti program latihan dan memiliki pengalaman mengikuti pertandingan, sehingga memiliki karakteristik yang relevan dengan konstruk kecemasan bertanding yang diukur menggunakan *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2). Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) versi Indonesia yang dikembangkan oleh (Smith et al., 2006) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Putra et al., 2021). Instrumen ini terdiri atas 15 item yang mengukur tiga dimensi kecemasan bertanding, yaitu *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption*.

Pengumpulan data dilakukan setelah atlet menyelesaikan pertandingan. Setelah pertandingan berakhir, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan meminta kesediaan atlet untuk menjadi responden. Selanjutnya, kuesioner *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) versi Indonesia dibagikan melalui *Google Form* dan diisi secara mandiri oleh responden. Pengambilan data dilakukan dalam setiap waktu setelah bertanding sehingga hasil penelitian menggambarkan tingkat kecemasan bertanding atlet pada periode penelitian tersebut.

Setiap dimensi terdiri dari lima aitem pernyataan. Respon diberikan menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu 1 = tidak sama sekali, 2 = sedikit, 3 = cukup banyak, dan 4 = sangat

banyak. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan bertanding yang lebih tinggi. SAS-2 versi Indonesia memiliki kualitas psikometrik yang baik dengan koefisien validitas item berkisar antara 0,51–0,88 dan reliabilitas pada rentang 0,73–0,88 ((Putra et al., 2021).

Pada penelitian ini, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,915 yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, mean hipotetik, standar deviasi, frekuensi, dan persentase.

Pada bagian awal kuesioner disertakan lembar persetujuan (*informed consent*) yang memuat informasi mengenai tujuan penelitian dan kesediaan responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Hanya responden yang menyatakan bersedia yang dapat melanjutkan pengisian kuesioner. Analisis dilakukan untuk menggambarkan tingkat kecemasan bertanding atlet secara keseluruhan maupun pada masing-masing dimensi SAS-2, yaitu *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption*.

Results and Discussion

Tabel 1 Hasil Uji Validitas

Aitem Skala	Skor Validitas	Keterangan
Kecemasan Bertanding	0.433 – 0.781	Sangat Bagus

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas

Skala Kecemasan Bertanding	Skor Reliabilitas	Keterangan
	0.915	Sangat Reliabel

Tabel 3 Profil Demografis Variabel

Dimensi	Mean	Median	SD
<i>Concentration disruption</i>	10.646	11.000	3.043
Dimensi	Mean	Median	SD
<i>Worry</i>	13.850	15.000	3.857
Dimensi	Mean	Median	SD
<i>Somatic Anxiety</i>	11.024	11.000	2.996

Tabel 4 Kategorisasi Skor Total Kecemasan Bertanding

Kategorisasi	Batas nilai	N	Presentase
Rendah	< 36,37	58	46%
Sedang	$36,40 \leq x \leq 38,60$	12	9,5
Tinggi	$\leq 38,63$	56	44,4%
Total		126	100%

Tabel 5 Kategorisasi Skor Total *Somatic Anxiety*

Kategorisasi	Batas nilai	N	Presentase
Rendah	< 12,13	69	54,8%
Sedang	$12,13 \leq x \leq 12,87$	33	26,2%
Tinggi	$\leq 12,87$	24	19%
Total		126	100%

Tabel 6 Kategorisasi Skor Total *Worry*

Kategorisasi	Batas nilai	N	Presentase
Rendah	< 12,13	27	21,4%
Sedang	$12,12 \leq x \leq 12,87$	23	18,3%
Tinggi	$\leq 12,87$	76	60,3%
Total		126	100%

Tabel 7 Kategorisasi Skor Total *Concentration Disruption*

Kategorisasi	Batas nilai	N	Presentase
Rendah	< 12,13	78	61,9%
Sedang	$12,13 \leq x \leq 12,87$	33	26,2%
Tinggi	$\leq 12,87$	15	11,9%
Total		126	100%

Hasil penelitian terhadap 126 atlet sepak bola Club X menunjukkan bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet bervariasi. Sebanyak 58 atlet (46,0%) berada pada kategori kecemasan rendah, 12 atlet (9,5%) berada pada kategori sedang, dan 56 atlet (44,4%) berada pada kategori tinggi. Proporsi kategori rendah dan tinggi yang relatif seimbang menunjukkan

bahwa kecemasan bertanding masih perlu menjadi perhatian dalam pembinaan atlet. Meskipun sebagian besar atlet berada pada kategori rendah, hampir setengah dari jumlah atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Dilihat dari skor rata-rata, tingkat kecemasan bertanding atlet secara umum cenderung rendah. Hal ini terlihat dari skor total rata-rata sebesar 35,52 yang berada di bawah mean hipotetik (37,5).

Pada dimensi *somatic anxiety*, skor rata-rata sebesar 11,02 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet tidak banyak mengalami gejala fisik, seperti jantung berdebar atau tubuh tegang saat menghadapi pertandingan. Begitu juga pada dimensi *concentration disruption*, skor rata-rata sebesar 10,65 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu menjaga konsentrasi selama pertandingan. Sementara itu, dimensi *worry* memiliki skor rata-rata sebesar 13,85 yang berada di atas mean hipotetik (12,5).

Menurut (Smith et al., 2006), kecemasan bertanding merupakan respons psikologis yang muncul ketika atlet menghadapi situasi pertandingan yang dianggap dapat memengaruhi performa atau hasil pertandingan. Dalam *Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)*, kecemasan bertanding terdiri atas tiga dimensi, yaitu *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *worry* memiliki skor paling tinggi dibandingkan dua dimensi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami atlet Club X lebih banyak berupa kekhawatiran terhadap penampilan dan hasil pertandingan, bukan gejala fisik atau gangguan konsentrasi. Dengan demikian, aspek kognitif menjadi bentuk kecemasan yang paling dominan pada atlet Club X.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa pada dimensi *somatic anxiety*, sebagian besar atlet berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 69 atlet (54,8%), diikuti kategori sedang sebanyak 33 atlet (26,2%), dan kategori tinggi sebanyak 24 atlet (19,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet tidak banyak mengalami gejala fisik yang berkaitan dengan kecemasan bertanding, seperti jantung berdebar, tubuh tegang, atau berkeringat berlebihan saat menghadapi pertandingan. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet mampu mengendalikan respons fisik ketika berada dalam situasi kompetitif.

Pada dimensi *worry*, sebagian besar atlet berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 76 atlet (60,3%), sedangkan 27 atlet (21,4%) berada pada kategori rendah dan 23 atlet (18,3%) berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap performa, kemungkinan melakukan kesalahan, maupun hasil pertandingan merupakan bentuk kecemasan yang paling banyak dialami oleh atlet. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan bertanding pada atlet Club X lebih banyak muncul dalam bentuk pikiran dan kekhawatiran dibandingkan gejala fisik maupun gangguan konsentrasi.

Pada dimensi *concentration disruption*, mayoritas atlet berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 78 atlet (61,9%), diikuti kategori sedang sebanyak 33 atlet (26,2%), dan kategori tinggi sebanyak 15 atlet (11,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu mempertahankan konsentrasi ketika menghadapi pertandingan. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil atlet yang mengalami kesulitan menjaga fokus selama pertandingan, sehingga aspek ini tetap perlu diperhatikan dalam pembinaan mental atlet.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Permana et al., 2024) yang menemukan bahwa pemain sepak bola usia 14 tahun memiliki tingkat kecemasan sebelum bertanding yang tergolong tinggi. Hasil penelitian Hutomo dan Hadi (2026) juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar atlet berada pada kategori kecemasan rendah, masih terdapat kelompok atlet yang mengalami kecemasan tinggi menjelang pertandingan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan fenomena yang umum dialami atlet sepak bola dan tingkatnya dapat berbeda pada setiap individu.

(Bayu et al., 2020) menemukan adanya hubungan negatif antara kecemasan dan konsentrasi, di mana semakin tinggi kecemasan yang dialami atlet maka semakin rendah kemampuan konsentrasinya saat bertanding. Temuan tersebut penting karena meskipun pada penelitian ini sebagian besar atlet masih berada pada kategori rendah dalam dimensi *concentration disruption* (62,1%), tingginya persentase atlet pada dimensi *worry* (60,5%) berpotensi memengaruhi konsentrasi apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, aspek kekhawatiran perlu menjadi fokus utama dalam program pembinaan mental atlet.

Perbedaan ini dapat terjadi karena setiap atlet memiliki cara yang berbeda dalam menilai dan menghadapi tuntutan pertandingan. Atlet yang memandang pertandingan sebagai tantangan cenderung mampu mengelola kecemasannya dengan lebih baik, sedangkan atlet yang memandang pertandingan sebagai ancaman lebih mudah mengalami kecemasan yang tinggi. Selain itu, pengalaman bertanding, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola tekanan juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh setiap atlet.

Conclusion

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan bertanding pada atlet sepak bola Club X secara umum cenderung rendah, meskipun hampir setengah dari jumlah atlet masih berada pada kategori kecemasan tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dimensi *worry* merupakan aspek kecemasan yang paling dominan dibandingkan *somatic anxiety* dan *concentration disruption*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan atlet lebih banyak dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap performa, kemungkinan melakukan kesalahan, dan hasil pertandingan daripada gejala fisik maupun gangguan konsentrasi. Oleh karena itu, upaya pembinaan mental perlu lebih difokuskan pada pengelolaan aspek kognitif, seperti meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan pola pikir yang positif, serta melatih strategi pengelolaan stres dan kecemasan sebelum maupun selama pertandingan.

Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai profil kecemasan bertanding berdasarkan tiga dimensi Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), sehingga dapat menjadi dasar bagi pelatih, psikolog olahraga, dan pengelola klub dalam menyusun program pembinaan mental yang lebih terarah sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan psikologis atlet. Selain itu, temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding maupun efektivitas intervensi untuk membantu atlet mengelola kecemasan secara optimal.

References

- Bayu, D., Danang, F., Psikologi, J., Jannah, M., Kunci, K., Kecemasan, :, & Konsentrasi, A. (2020). Hubungan antara Kecemasan dengan Konsentrasi pada Pemain Sepak Bola SMP Al-Huda Hubungan Antara Kecemasan Dengan Konsentrasi Pada Pemain Sepak Bola SMP AL-Huda Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2008), 1–7.
- Dahari, D., Sonjaya, A. R., & Irwan, H. (2024). *Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Jaya Fc Pada Saat Bertanding*. 5(1), 77–88.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2471>
- Gabrys, K., & Wontorczyk, A. (2023). Sport Anxiety, Fear of Negative Evaluation, Stress and Coping as Predictors of Athlete’s Sensitivity to the Behavior of Supporters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12).
<https://doi.org/10.3390/ijerph20126084>
- Gomes, A. R., Simões, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13(August).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Rice Cake Fc. *Jurnal Kejaora*, 9(April), 37–44.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3643>
- Permana, N. H., Sudjana, E., & Hasani, I. (2024). Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Terhadap Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun. *Sportology Journal (S.J.)*, 1(1), 35–40.
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Sinaga, E., Muhammad, J., Sinaga, F. S. G., Kmurawak, R. M. B., & Rahayu, A. S. (2021). Psychometric properties at indonesian version of the sport anxiety scale-2: Testing on elite athletes of papua, indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1477–1485. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults : The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501.
<https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Tomczak, M., Kleka, P., Walczak, A., Bojkowski, Ł., Gracz, J., & Walczak, M. (2022). Validation of Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) among Polish athletes and the relationship between anxiety and goal orientation in sport. *Scientific Reports*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-16418-6>
- Wang, X., Nasiruddin, N. J. bin M., Ji, S., Gao, X., Hassan, M. Z. bin, Dong, D., & Samsudin, S. bin. (2024). Effects of mindfulness-based programs on competitive

anxiety in sports: A meta-analysis. *Current Psychology*, 43(20), 18521–18533.
<https://doi.org/10.1007/s12144-024-05648-8>

Yoyo, K. M., Perdana, R. P., & Sastaman B, P. (2025). Survey Tingkat Kecemasan Sebelum Pertandingan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (Ssb) Pontianak. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 264. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v8i2.20677>