MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Vol. 23 No. 4 (2024) *Special Issue National Conference*, pp. 99-107
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Mental toughness dan kecemasan atlet: Studi deskriptif pada atlet sepakbola Papua

Mental toughness and anxiety in athletes: A descriptive study of Papuan football athletes

Fatkurohim[1], Demianus Manggapruuw[2], Muh. Salam[3], Joshua Desman[4], Gerdha Kristina Ivony Numberi[5], Miftah Fariz Prima Putra[6]
[1]SMP Negeri 5 Jayapura, Jayapura, Indonesia
[2]SMP YPPK Santu Paulus Abepura, Jayapura, Indonesia
[3]SMP Negeri 2 Jayapura, Jayapura, Indonesia
[4]SMP YPPK Teruna Mulia, Jayapura, Indonesia
[5,6]Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia
Email: fatkurohim83@gmail.com[1]

ABSTRAK

Mental *toughness* dan kecemasan atlet diyakini sebagai dimensi yang menentukan dalam kaitannya dengan hasil pertandingan di lapangan. Namun belum banyak studi yang mengungkap bagaimana kedua variabel tersebut pada atlet di Papua. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap mental *toughness* dan kecemasan atlet-siswa remaja Papua. Sebanyak 17 atlet remaja cabang olahraga sepakbola yang tergabung dalam tim Gala Siswa Indonesia (GSI) Provinsi Papua dilibatkan dalam penelitian ini. *Mental Toughness Index* (MTI) digunakan untuk mengungkap tingkat ketangguhan mental atlet dan *Sport Anxiety Scale*-2 (SAS-2) digunakan untuk mengungkap tingkat kecemasan atlet remaja Papua. Hasil penelitian menemukan bahwa mental *toughness* atlet remaja Papua yang tergabung dalam Tim GSI Provinsi Papua mayoritas masuk dalam ketegori tinggi (82.35%) dan hanya 17.65% yang masuk kategori sedang. Dalam variabel kecemasan, tampak bahwa mayoritas tingkat kecemasan atlet remaja sepakbola Papua di Tim GSI Provinsi Papua masuk dalam ketegori sedang.

Kata kunci: Mental toughness; kecemasan atlet; karaktertistik psikologis; atlet sepakbola.

Mental toughness and athlete anxiety are believed to be determining dimensions concerning match results on the field. However, there are not many studies that reveal how these two variables affect athletes in Papua. Therefore, this research aims to reveal the mental toughness and anxiety of Papuan teenage student-athletes. A total of 17 teenage soccer athletes who are members of the Papua Province Indonesian Student Gala (GSI) team were involved in this research. The Mental Toughness Index (MTI) was used to reveal the level of mental toughness of athletes and the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) was used to reveal the level of anxiety of Papuan teenage athletes. The research findings show that the mental toughness of the majority (82.35%) of Papuan youth athletes who are members of the Papua Province GSI Team is in the high category and only 17.65% are in the medium category. In the anxiety variable, it appears that the anxiety levels of the majority of Papuan youth football athletes in the Papua Province GSI Team are in the medium category.

Key words: *athlete anxiety; football athlete; mental toughness; psychological characteristics.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima : 11 November 2024
Disetujui : 12 Desember 2024
Tersedia secara *online* Desember 2024
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20959

Alamat Korespondesi:
Fatkurohim
SMP Negeri 5 Jayapura, Jayapura, Indonesia
Email: fatkurohim83@gmail.com

PENDAHULUAN

Dalam pandangan disiplin ilmu olahraga, kesuksesan atau kegagalan atlet ditentukan oleh banyak faktor yang kompleks (Williams & James, 2001). Umumnya, ada empat aspek yang berpengaruh, yaitu aspek fisik, teknik, taktik,

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)
Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

dan psikologis (Liew et al., 2019; Guntoro et al., 2020). Itu artinya, dalam olahraga kompetitif bukan hanya fisik, teknik, dan taktik yang berperan, namun aspek mental (psikologis) atlet juga sangat berpengaruh di dalamya.

Di Indonesia, istilah "mental" banyak diperbicangkan oleh publik ketika salah satu calon presiden dan wakil presiden, Jokowi Widodo dan Jusuf Kalla, dalam kampanye Pemilihan Umum (Pemilu) tahun 2014, menjadikan istilah tersebut sebagai jargon politik dan menyebutnya dengan "revolusi mental" (Guntoro et al., 2022). Sungguhpun demikian, istilah tersebut sebenarnya sudah digunakan oleh Presiden pertama Indonesia, Ir. Soekarno, pada tahun 1957. Oleh Soekarno digaungkan "revolusi mental" karena diharapkan orang Indonesia menjadi manusia baru yang berhati putih, berkemauan baja, bersemangat Elang Rajawali, berjiwa api yang menyala-nyala (Kominfo, 2015). Pada era Presiden Jokowi, "revolusi mental" dimaknai sebagai perubahan cara berpikir untuk merespon, bertindak, dan bekerja (Kemenko PMK, 2021). Dalam buku tentang "pedoman umum gerakan revolusi mental" disebutkan bahwa ide dasar dari revolusi mental adalah membangun jiwa bangsa, yaitu jiwa merdeka, jiwa kebebasan untuk meraih kemajuan (Kemenko PMK, 2021). Apakah istilah dan konsep ini juga digunakan oleh negara lain? Menurut akademisi dari *University Korea, Park Hee Young*, revolusi mental di Korea sudah dimulai sejak 1960 dengan konsep "*Saemul Undong*" dan hal ini menjadi gerakan nasional yang dimasukkan dalam konsep pendidikan nasional (Kominfo, 2015).

Selain mental *toughness*, salah satu masalah yang kerap dihadapi oleh atlet dalam sebuah pertandingan adalah munculnya perasaan cemas (Kar, 2013; Wohon & Ediati, 2019). Senada dengan itu, Vealey (1990) menyebutkan "*All athletes have experienced the physiological and psychological symptoms of anxiety before participating in an important competitive event*". Hal ini diperkuat dengan adanya bukti empirik yang menunjukkan bahwa sebanyak 63% atlet mengalami kecemasan ketika menghadapi suatu pertandingan (Kumbara et al., 2018). Itu sebabnya, tidak mengherankan bila para peneliti melaporkan terdapat lebih dari 50 atlet yang berlaga pada even olimpiade melakukan konsultasi dengan psikolog terkait dengan kecemasan yang dirasakan (Murphy, 1988).

Munculnya rasa cemas tersebut merupakan respon negatif (Cox, 2012), yaitu kondisi stres akibat adanya beban atau tekanan (Herman, 2011) berlebih yang dipikul atlet. Para ahli berpendapat bahwa kecemasan tersebut mempengaruhi performa atlet di lapangan (Martens et al., 1990; Mellalieu et al., 2009; Correia & Rosado 2019; Turkmen et al., 2013; Correia & Rosado, 2018; Singh & Punia, 201). Bahkan, kecemasan dipandang sebagai faktor yang sangat penting dalam menentukan hasil suatu pertandingan (Palazzolo, 2020). Itu sebabnya, kecemasan berlebihan yang muncul dalam pertandingan olahraga menjadi kondisi yang sangat ditakuti oleh atlet (Karageorghis & Terry, 2011),

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

karena dianggap akan menggangu atlet dalam menampilkan performa terbaiknya (Sukadiyanto, 2006). Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap mental *toughness* dan kecemasan atlet-siswa remaja Papua.

METODE

Studi ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian dalam riset ini adalah atlet sepakbola Papua yang tergabung dalam tim Gala Siswa Indonesia (GSI) Provinsi Papua yang berjumlah 18 atlet, namun dalam studi ini terdapat 1 atlet yang tidak mengisi instrumen penelitian karena atlet tersebut sakit saat penelitian dilaksanakan. Instrument yang digunakan dalam studi ini antara lain: *mental toughness index* (MTI) yang berjumlah delapan item pernyataan dengan rentang alternatif jawaban berbentuk kontinum, mulai dari 1 (keliru) hingga 7 (betul) (Gucciardi et al., 2014). MTI versi Indonesia memiliki *loading factor* sangat memuaskan (λ = .563 - .759) dan nilai *reliabilitas* yang sangat tinggi (CR = .864; α = .862) (Putra et al., 2024). Kedua, *Sport Anxiety Scale*-2 (SAS-2) terdiri dari lima belas item pernyataan dengan alternatif jawaban berbentuk skala likert mulai dari tidak pernah (1) hingga sangat sering (4) (Smith et al., 2006). Dalam versi Bahasa Indonesia, SAS-2 memiliki nilai *loading factor* sangat memuaskan (λ = .51 - .88) dengan nilai reliabilitas .71 - .88 (Putra et al., 2021). Untuk menentukan kategori atau norma hasil pengukuran, apakah subjek penelitian masuk dalam kategori tinggi, sedang, atau rendah, studi ini menggunakan statitik *hipotetik* (Azwar, 2016). Analisis data dilakukan secara deskriptif seperti nilai *mean*, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum menggunakan bantuan JASP versi 0.18.2.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran hasil penelitian tersaji pada tabel 1. Melalui tabel 1 dapat diketahui nilai *mean*, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum setiap variabel yang diukur dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

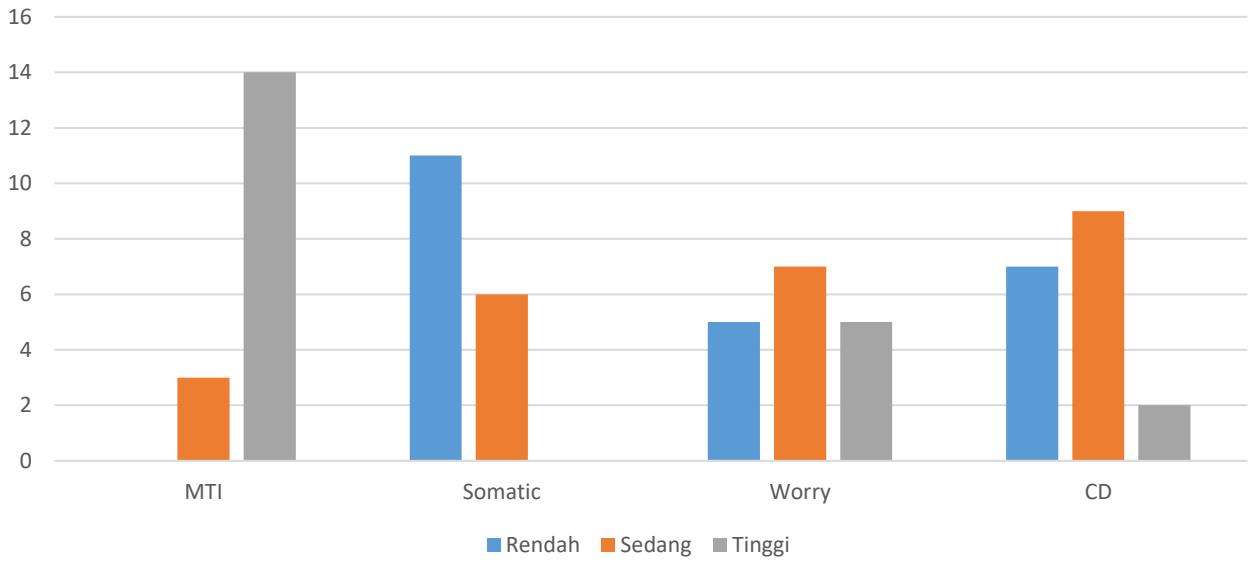
	MTI	***Somatic***	***Worry***	***CD***
Mean	44.529	8.353	12.941	10.647
SD	6.472	2.473	3.579	2.621
Min	30.000	5.000	7.000	6.000
Max	53.000	11.000	18.000	16.000

Note: SD = Standar deviation; Min = Minimum; Max = Maximum; MTI = mental toughness index; CD = Concentration disruption

Gambaran setiap kategori dalam setiap variabel psikologis yang diukur tersaji dalam gambar 1. Dari gambar 1 tampak bahwa dalam variabel mental

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

toughness mayoritas subjek penelitian memiliki mental *toughness* yang relative tinggi (82.35%), dan hanya 17.65% yang masuk kategori sedang.



Gambar 1. Jumlah setiap kategori dalam variabel penelitian

Pada variabel kecemasan, untuk dimensi *somatic*, mayoritas subjek penelitian berada dalam kategori rendah (64.71%) dan yang masuk kategori sedang 35.29%. Untuk dimensi *worry*, rata-rata subjek penelitian masuk dalam ketegori sedang (41.18%) sedangkan yang masuk dalam ketegori rendah dan tinggi masing-masing adalah 29.41%. Untuk dimensi *concentration disruption*, mayoritas subjek penelitian masuk dalam kategori sedang (52.94%), kemudian 41.18% kategori rendah, dan 11.76% kategori tinggi. Dengan hasil ini tampak bahwa tingkat kecemasan subjek penelitian relative cukup baik karena cenderung berada dalam ketegori sedang.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap mental *toughness* dan kecemasan atlet-siswa remaja Papua. Hasil penelitian menemukan, berdasarkan analisis statistik hipotetik, tampak bahwa mayoritas atlet remaja Papua yang tergabung dalam tim GSI Provinsi Papua memiliki mental toughness yang relatif tinggi. Hal ini menjadi informasi baru terkait dengan ketangguhan mental atlet remaja cabang olahraga sepakbola karena belum banyak studi yang dilakukan di Papua dengan tujuan mengungkap mental *toughness* atlet remaja sepakbola.

Penelitian yang mengungkap ketangguhan mental atlet sepakbola menunjukkan bahwa variabel ini berkontribusi terhadap performa atlet sepakbola (Mas'ud et al., 2022). Hal ini sejalan dengan bukti empirik lainnya yang menunjukkan bahwa mental *toughness* menjadi determina penting pada atlet. Sunguh pun banyak variabel yang berkontribusi dalam menentukan hasil

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

suatu pertandingan, menurut Gould et al. (2002) dalam event olahraga bergensi dunia (*olimpiade*), faktor yang paling menentukan hasil pertandingan dan prestrasi atlet di lapangan adalah MT. Ini terjadi karena pada level elit dunia faktor fisik dan teknik relatif tidak berbeda mengingat para atlet sudah ditempa dengan beragam program latihan dan metode yang mutakhir (Maksum, 2022). Oleh sebab itu, pada level tersebut, faktor mental atlet diyakini yang berkontribusi besar di lapangan (Gould et al., 2002; Weinberg & Gould, 2015).

Selain mental *toughness*, studi ini berhasil mengunggkap tingkat kecemasan atlet remaja cabang sepakbola Papua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara umum, tingkat kecemasan atlet sepakbola Papua yang tergabung dalam tim GSI Provinsi Papua masuk dalam kategori sedang. Menurut Karageorghis dan Terry (2011) kecemasan merupakan suatu kondisi yang alamiah ada pada manusia. Setiap orang yang normal pasti mengalami kecemasan (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Tidak jauh berbeda, Maksum et al., (2011) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan respon terhadap kondisi tertentu yang mengancam dan hal ini normal terjadi. Jannah (2016) menyebutkan kecemasan merupakan dimensi psikologis yang dirasakan seseorang dan hal itu lumrah terjadi. Meski diyakini sebagai kondisi yang normal terjadi pada atlet, topik kecemasan olahraga banyak dibahas dalam literatur psikologi olahraga (Mellalieu et al., 2009). Menurut Tangkudung dan Mylsidayu (2017) kecemasan pada atlet merupakan kajian psikologis yang unik karena kejadian-kejadian yang penting, baik sebelum, saat, ataupun akhir suatu pertandingan dipengaruhi oleh tingkat kecemasan atlet.

Sungguhpun penelitian ini sudah berusaha mengkaji dimensi ketangguhan mental dan kecemasan atlet, namun kami menilai terdapat keterbasan dalam penelitian ini. Sebagaimana diketahui, penelitian ini hanya melibatkan atlet saja serta variabel psikis lainnya, missal, kebahagiaan, religiusitas, resilensi, regulasi emosi tidak diukur. Sisi lain, informasi tersebut sangat bermanfaat untuk mengetahui gambaran atau karaketersitik atlet yang lebih komprehensif. Atas hal tersebut maka studi ini memberikan rekomendasi agar studi di masa depan hendaknya melibatkan lebih banyaks subjek penelitian, baik dari atlet maupun non-atlet serta menggunakan instrumen terstandar dalam mengukur ketangguhan mental dan mengukur aspek psikis lainnya sehingga akan lebih komprehensif hasil penelitinnya. Selain itu, penggunaan metode campuran (Putra, 2017a; Putra, 2017b) dapat menjadi alternatif dalam studi selanjutnya sehingga hasil penelitian akan lebih mendalam.

SIMPULAN

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas maka dapat dinyatakan bahwa mental *toughness* atlet remaja Papua yang tergabung dalam tim GSI Provinsi Papua mayoritas masuk dalam ketegori tinggi (82.35%) dan hanya 17.65% yang masuk kategori sedang. Dalam variabel kecemasan, tampak bahwa mayoritas tingkat kecemasan atlet remaja sepakbola Papua di tim GSI Provinsi Papua masuk dalam ketegori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2016). Kelompok Subjek ini memiliki Harga Diri yang Rendah"; Kok, Tahu...? *Buletin Psikologi*, *1*(2), 13-17. https://doi.org/10.22146/bpsi.13160

Correia, M., & Rosado, A. (2018). Fear of Failure and Anxiety In Sport. *Analise Psicologica*, *36*(1), 75-86. https://doi.org/10.14417/ap.1193

Correia, M., & Rosado, A. F. B. (2019). Anxiety in Athletes : Gender and Type of Sport Differences. *International Journal of Psychology Research*, *12*(1), 9-17. https://doi.org/10.21500/20112084.3552

Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology Concepts and Applications* (7th ed.). Mc Graw Hill.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 172-204. https://doi.org/10.1080/10413200290103482

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2014). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, *83*(1), 26-44. https://doi.org/10.1111/jopy.12079

Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2020). Karakter Kepribadian Atlet Papua: Kajian menuju Popnas Ke-XV. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *6*(1), 40-58. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638

Guntoro, T. S., Sutoro, & Putra, M. F. P. (2022). *Merajut mental juara: Model latihan mental terintegrasi*. CV. Wineka Media.

Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *Jurnal Ilara*, *2*(2), 1-7.

Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran dan Latihan Mental*. Unesa University press.

Kar, S. (2013). Measurement of Competition Level Anxiety of College Level Athletes by Using SCAT. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*, *2*(3), 367-375.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics Publisher, Inc.

Kemenko PMK. (2021). *Pedoman Umum Gerakan Nasional Revolusi Mental*. Kemenko PMK.

Kominfo, D. I. (2015). *GPR Report Topik Revolusi Mental*. https://www.kemdikbud.go.id/kemdikbud/dokumen/infoindonesia1/GPRReportRevolusi Mental.pdf

Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *17*(2), 28-35. https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299

Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental Toughness in Sport: Systematic Review and Future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, *49*(4), 381-394. https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3

Maksum, A. (2022). Mental Juara: Interrelasi antara Komitmen, Persisten, dan Ambisi Prestatif. *Jurnal Olahraga Papua*, *4*(1), 34-46. https://doi.org/10.31957/jop.v4i1.1359

Maksum, A., Nasution, Y., Rustiana, E., Sudarwati, L., Rusmi, T., Ambarukmi, D., Garincha, Bustiana, & Raharjo, S. (2011). *Pedoman dan Materi Pelatihan Mental bagi Olahragawan*. Asdep, Deputi Binpres, Kemenpora.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. ., Bump, L. ., & Smith, D. . (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Human Kinetics Publisher, Inc.

Mas'ud, M. A., Zainuddin, K., & Firdaus, F. (2022). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, *2*(6), 171-177.

Mellalieu, S. ., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent Directions in Sport Psychology Research*. Nova Science Publishers, Inc.

Murphy, S. M. (1988). The On-Site Provision of Sport Psychology Services at the 1987 U.S. Olympic Festival. *The Sport Psychologist*, *2*(4), 337-350. https://doi.org/10.1123/tsp.2.4.337

Palazzolo, J. (2020). Anxiety and Performance. *Encephale*, *46*(2), 158-161. https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.07.008

Putra, M. F. P. (2017a). Mixed Methods: Pengantar dalam Penelitian Olahraga. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *3*(1), 11-28.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.682

Putra, M. F. P. (2017b). Mengkombinasikan Metode: Suatu Alternatif Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan. *Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif & Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia*, 554-562.

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

Putra, M. F. P., Kurdi, Syahruddin, S., Hasibuan, S., Sinulingga, A., Kamaruddin, I., Kristiyandaru, A., Mashud, Hariadi, I., Guntoro, T. S., Sutoro, S., Sinaga, E., Ibrahim, Setiawan, E., Ridwan, M., Wanena, T., Hidayat, R. R., & Hariadi, I. (2024). An Indonesian Version of Mental Toughness Index: Testing Psychometric Properties in Athletes and Non-athletes. *Retos*, *55*, 816–824. https://doi.org/10.47197/retos.v55.106086

Singh, V., & Punia, S. (2018). Measurement of Competition Level Anxiety of University Level Players by Using Scat in North Zone in India. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, *3*(2), 07–09. https://doi.org/10.1080/026404199365867

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 & Exercise Psychology*, *28*(4), 479-501. https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479

Sukadiyanto. (2006). Perbedaan Reaksi Emosional antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi*, *33*(1), 50-62. https://doi.org/10.22146/jpsi.7085

Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Cakrawala Cendekia.

Turkmen, M., Bozkus, T., & Altintas, A. (2013). The Relationship between Motivation Orientations and Competitive Anxiety in Bocce Players: Does Gender Make a Difference. *Psychology and Behavioral Sciences*, *2*(4), 162-168. https://doi.org/10.11648/j.pbs.20130204.12

Vealey, R. S. (1990). Advancements in Competitive Anxiety Research: Use of the Sport Competition Anxiety Test and the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Anxiety Research*, *2*(4), 243-261. https://doi.org/10.1080/08917779008248732

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics Publisher, Inc.

Williams, C. A., & James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. Routledge.

Wohon, M. A., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, *8*(2), 64-70. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)