

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

**Darama Pramudani Safitri  
15010112130119**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro**

**ABSTRAK**

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

Kata kunci : efikasi diri, kecemasan, atlet tenis