

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN  
*COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET FUTSAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Sebagai bagian dari Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi



SEVILLA ANDINA BUDI  
11010121045

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* dan *Mental toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Futsal Pelajar: Kajian pada Atlet Futsal di Sidoarjo” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 20 Desember 2024



Sevilla Andina Budi

# HALAMAN PERSETUJUAN

## SKRIPSI

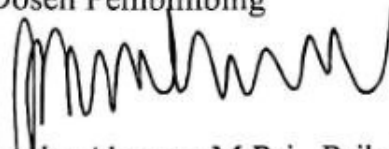
Hubungan *Self-Efficacy* dan *Mental toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada  
Atlet Futsal

Oleh:

Sevilla Andina Budi  
11010121045

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 20 Desember 2024  
Dosen Pembimbing



Lucky Abrorry, M.Psi., Psikolog  
NIP. 197910012006041005

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

Hubungan *Self-Efficacy* dan *Mental toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada  
Atlet Futsal

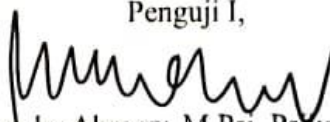
Yang disusun oleh:  
Sevilla Andina Budi  
11010121045

Telah dipertahankan di depan tim Penguji  
pada tanggal 09 Januari 2025



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
Dr. phd. Khoirun Niam  
NIP. 197007251996031004

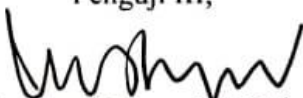
Susunan Tim Penguji  
Penguji I,

  
Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog.  
NIP. 197910012006041005

Penguji II,

  
Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag.  
NIP. 197209271996032002

Penguji III,

  
Endang Wahyuni, M.Psi.  
NIP. 197212142007102002

Penguji IV,

  
Mei Lina Fitri Kumalasari, M.Kes.  
NIP. 198805182014032002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sevilla Andina Budi  
NIM : 11010121045  
Fakultas/Jurusan : Psikologi / Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
E-mail address : [sevillaandinabudi@gmail.com](mailto:sevillaandinabudi@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

.....  
.....  
.....

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 16 Januari 2025

Penulis



(Sevilla Andina Budi)

## INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet futsal pelajar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berdasarkan aspek *competitive anxiety*, *self-efficacy*, dan *mental toughness*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet futsal pelajar di Kabupaten Sidoarjo dengan jumlah sampel 126 atlet. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet futsal pelajar. Dengan kontribusi variabel *self-efficacy* sebesar 17,1% sedangkan variabel *mental toughness* memiliki kontribusi sebesar 2,8%.

Kata Kunci: Kecemasan bertanding, Efikasi diri, Ketangguhan mental



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between self-efficacy and mental toughness with competitive anxiety in student futsal athletes. This study is a quantitative correlational study. The data collection technique used a questionnaire based on aspects of competitive anxiety, self-efficacy, and mental toughness. The subjects in this study were student futsal athletes in Sidoarjo Regency with a sample size of 126 athletes. The data analysis technique in this study used multiple linear regression tests with the help of SPSS 26.0 for Windows. The results of this study indicate that there is a relationship between self-efficacy and mental toughness with competitive anxiety in student futsal athletes. With the contribution of the self-efficacy variable of 17.1% while the mental toughness variable has a contribution of 2.8%.

*Keywords: Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Mental Toughness*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
<b>BAB II     KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>16</b>
A. <i>Competitive anxiety</i> .....	16
B. <i>Self-efficacy</i> .....	19
C. <i>Mental toughness</i> .....	23
D. Hubungan <i>Self-efficacy</i> dan <i>Mental toughness</i> dengan <i>Competitive anxiety</i> .....	26
E. Kerangka Teori.....	28
F. Hipotesis .....	30
<b>BAB III    METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>



	A. Identifikasi Variabel .....	31
	B. Definisi Operasional .....	31
	C. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	32
	D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
	E. Validitas dan Reliabilitas.....	36
	F. Analisis Data.....	42
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
	A. Hasil Penelitian .....	45
	B. Uji Hipotesis .....	55
	C. Pembahasan .....	59
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
	A. Kesimpulan .....	66
	B. Saran .....	66
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Sekolah .....	32
Tabel 3. 2 Skor Skala Likert.....	33
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Competitive anxiety.....	34
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Self-efficacy .....	34
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Mental toughness .....	35
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Competitive Anxiety.....	36
Tabel 3. 7 Skala Competitive Anxiety Hasil Validitas .....	37
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Competitive Anxiety .....	37
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Skala Self-Efficacy .....	38
Tabel 3. 10 Hasil Skala Self-Efficacy Hasil Validitas .....	39
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Self-Efficacy .....	39
Tabel 3. 12 Hasil Uji Validitas Skala Mental Toughness.....	40
Tabel 3. 13 Skala Mental Toughness Hasil Uji Validitas.....	41
Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Mental Toughness.....	42
Tabel 3. 15 Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 3. 16 Hasil Uji Multikolinearitas .....	44
Tabel 4. 1 Data Demografi Berdasarkan Diri Subjek.....	45
Tabel 4. 2 Data Demografi Berdasarkan Futsal.....	47
Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi Variabel .....	49
Tabel 4. 4 Kategorisasi Competitive Anxiety .....	50
Tabel 4. 5 Kategorisasi Self-Efficacy .....	50
Tabel 4. 6 Kategorisasi Mental Toughness .....	51
Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Competitive Anxiety .....	51
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Usia dengan Competitive Anxiety .....	52
Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Competitive Anxiety dengan Latihan .....	52
Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Competitive Anxiety dengan Turnamen.....	53
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Competitive Anxiety dengan Kompetisi .....	53
Tabel 4. 12 Hasil Tabulasi Silang Competitive Anxiety dengan Kejuaraan Tertinggi.....	54
Tabel 4. 13 Tabulasi Silang Competitive Anxiety dengan Cedera .....	54
Tabel 4. 14 Tabulasi silang Competitive Anxiety dengan Self-Efficacy.....	55
Tabel 4. 15 Tabulasi Silang Competitive Anxiety dengan Mental Toughness .....	55
Tabel 4. 16 Uji Regresi Linier .....	56
Tabel 4. 17 Uji F.....	57
Tabel 4. 18 Uji T .....	58
Tabel 4. 19 Uji Determinasi .....	58
Tabel 4. 20 Sumbangan Efektif Variabel.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Teoritik.....	30
Gambar 3. 1 Uji Heterokedastisitas.....	Error! Bookmark not defined.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrument .....	77
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian .....	82
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian .....	87
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	89
Lampiran 5 Data Kuesioner Competitive Anxiety .....	96
Lampiran 6 Data Kuesioner Self-Efficacy .....	99
Lampiran 7 Data Kuesioner Mental Toughness.....	102
Lampiran 8 Deskriptif Hitung Kategorisasi .....	105
Lampiran 9 Uji Normalitas .....	105
Lampiran 10 Uji Multikolinearitas .....	106
Lampiran 11 Uji Heterokedastisitas .....	106
Lampiran 12 Uji F (Hipotesis) .....	107
Lampiran 13 Uji T (Hipotesis) .....	107
Lampiran 14 Uji Determinasi (Hipotesis).....	107



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Adji, M. J. P., & Jannah, M. (2022). Self Efficacy Dan Sport Anxiety Atlet Beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9 No., 18150.
- Aimee, Jennifer, Rachel, Molly, & Max. (2024). *The Emotional Toll of the Olympics: What We Can Do About Athletes' Mental Health*. North Star Psychological Services.
- 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>
- Algipari, M., & Susanto, N. (2023). The Contribution of Mental Toughness to Competitive Anxiety in U-15 SSB Tunas Inti at Sungai Penuh City Football Athletes. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 5(2), 278–283.
- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Kompetitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996/37008>
- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14080](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080)
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (F. Sukmawati (ed.); Edisi pert). Pradina Pustaka.
- Andi, S., & Aulia, P. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(3), 1–10.
- Andriati, R., Indah, F. P. S., Ratnaningtyas, T. O., Bahri, S., & Wulandari, Y. E. P. (2023). Determinan Mental Toughness dengan Competitive Anxiety. *MAP Midwifery and Public Health Journal*, 3(2), 120–127. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/MAP/article/view/263/191>

- Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 107–118. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31929>
- Armadi, A. O. (2023). Kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya : Bagaimana peranan mental toughness dan kohesivitas ? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 388–396.
- Ceylan, M. (2023). Examination of the relationship between trait anxiety and mental toughness in sailing athletes. *Asian Journal of Education and Training*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.20448/edu.v9i1.4410>
- Confar, T. D. (2024). Investigating The Relationship Between Self-Efficacy And Anxiety Symptom Interpretation In Youth Athletes. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Dinkominfo. (2023). *Jelang Berlaga di Porprov Jateng 2023, Atlet Purbalingga Dapatkan Pendampingan Psikologi*. <https://www.purbalinggakab.go.id/jelang-berlaga-di-porprov-jateng-2023-atlet-purbalingga-dapatkan-pendampingan-psikologi/>
- Eko, R., Wibowo, S., Kurniawan, A., & Psi, M. (2019). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Atlet. 210, 1–9.
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 27–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- Fajri, A., Iqbal, W., Setyawati, H., Rahayu, T., Wira, D., Kusuma, Y., Rafikoh, R., Rohmah, I., & Chen, C.-W. (2022). Self-Efficacy, Self-Confidence, Achievement Motivation, and Its Relationship Towards Competitive Anxiety. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), 426–434. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Garbin, J. V. (2022). *Athletes ' Mental Toughness and Sports Competition Anxiety : Basis for an Enhanced Mental Toughness Program*. 46–68.
- Ghozali, I. (2018). *APLIKASI ANALISIS MULTIVARIATE DENGAN PROGRAM IBM SPSS 25* (A. Tejokusumo (ed.); Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport*

- Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Hadi, F. Z., Fathurrohman, M., & Hadi FS, C. A. (2020). *Matematis Siswa Di Sekolah Menengah Pertama*. 2(1), 59–72.
- Harlia, T. P., Reynita, F. H., & Fujiana, F. (2023). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 281–290.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). *Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It*. 395(Acpch 2019), 144–148. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.031>
- Hidayanti, N. (2023). Risalah : Jurnal Pendidikan dan Studi Islam Implikasi Self Efficacy Albert Bandura dalam Pendidikan Agama Islam. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(4), 1626–1636.
- Ijaz, A., Ahmed, A. S., Qudus, A., Hanif, S., Azam, F., & Tabassum, M. F. (2022). *Self-Efficacy Acting As A Mediator Between Perfectionism And Competitive Anxiety Among Chess Players*. 6(11), 1067–1080.
- Ikhran, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Insan, I. (2023). Peran Mental Toughness terhadap Competitive Anxiety pada Pemain Futsal. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 284–290.
- Ipmkr-sumbar, K. R. B., Arnando, M., & Kunci, K. (2025). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Ikatan Palajar dan Mahasiswa*. 8(2), 175–187.
- Irawan, S. I. (2021). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2020.v36.i1.p1-8>
- Ismail, G. Z., Yulianti, S., & Priambodo, A. (2023). *Jurnal Psikologi Sains & Profesi Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada Atlet Futsal The Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety on Futsal Athletes*. 7(2), 170–178.
- Izdihar, S. D. (2020). Hubungan Kohesivitas Kelompok dengan Kecemasan Bertandin pada Atlet Baseball Jawa Barat. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 302–308. <https://dx.doi.org/10.29313/v6i2.22408>
- Kalinin, R., Balázsi, R., Péntek, I., Duică, Ștefania, & Hanțiu, I. (2019). Relationship between competitive anxiety and mental toughness: a latent regression analysis. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(2), 70–74.



- Kaplánová, A. (2024). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon*, 10(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLoS ONE*, 17(1 January 2022), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 41–54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Kuzma, C. (2021). *With a Spotlight on Athletes' Mental Health, Here's How Track and Field's Best Cope*. 28 Juny. <https://www.runnersworld.com/news/a37131594/mental-health-olympic-athletes/>
- Lailiyah, I. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Pencak Silat. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 23–33. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45824>
- Laily, N., & Wahyuni, D. U. (2018). *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi* (Edisi Pert). Indomedia Pustaka.
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>
- Lyreskog, D. M. (2021). *The mental health impacts of being an Olympian*. 29 July. <https://www.ox.ac.uk/news/features/mental-health-impacts-being-olympian>
- Magfiroh, M. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas. *Jurnal Patriot*, 4(2), 123–138. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.848>
- Mahsunah, A., & Musbikhin, M. (2023). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 34–48. <https://doi.org/10.53915/jbki.v3i1.318>
- Martens, R., Vealey, S. R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Marwat, N. M., Islam, S. Z. ul, Luqman, M. S., Manzoor, M., & Irfanullah. (2021). Effect of Competition Anxiety on Athletes Sports Performance: Implication

- for Coach. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(3), 1460–1464. <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.93146>
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Novarida Maulidya Miftakhul Jannah. *Jurnal penelitian psikologi*, 8(6), 1–120. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967>
- Méndez-Dominguez, C., Nakamura, F. Y., & Travassos, B. (2022). Editorial: Futsal Research and Challenges for Sport Development. *Frontiers in Psychology*, 13(March), 1–3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856563>
- Misel Yulia Ningsih, M. Y. N., & Rinaldi. (2024). the Relationship of Mental Toughness To Competitive Anxiety in Sman 4 West Sumatra Athletes (Sports Specialization). In *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i3.147>
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik* (D. N. Hidayat (ed.); Edisi ke 2). Zifatama Jawa. Jawa.
- Mustanir, A. F., Widiyadmoko, F. A., & Pratama, D. S. (2023). Analisis Penyebab Anxiety Attack (Gangguan Kecemasan) Pada Atlet Futsal Sebelum Bertanding. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII, November, 1800–1807*.
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi berolahraga generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.33558/motion.v13i1.7373>
- Nauvalia, C. (2021). Faktor eksternal yang mempengaruhi academic self-efficacy: Sebuah tinjauan literatur. *Cognicia*, 9(1), 36–39. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.14138>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri Ilham Andrian Noviansyah Miftakhul Jannah Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 no 8(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>), 85–91.
- Novianti Fajra Iلسya, M., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>

- Novitawati, R. A. D., Prihatminingyan, B., & Imansyah. (2019). Pengaruh Dimensi Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Konsumen. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 8(4), 175–180.
- Porjavid, M., Zeidabadi, R., Stiri, Z., & ... (2020). The Relationship between Sport Self-Efficacy and Competitive anxiety in Athletic students: The Mediating role of Coping strategies. *Sport Psychology Studies*, 9(32), 117–140. [https://spsyj.ssrc.ac.ir/article\\_2094\\_267.html?lang=en](https://spsyj.ssrc.ac.ir/article_2094_267.html?lang=en)
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cetakan Pe). Pascal Books.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Putri, T. G. C., & Alfian, I. N. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Panjat Tebing. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1–11. [https://repository.unair.ac.id/127885/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/127885/1/JURNAL TIARA %281%29.pdf](https://repository.unair.ac.id/127885/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/127885/1/JURNAL%20TIARA%20%281%29.pdf)
- Rasyid, N. M., Low, J., Lee, F., & Tengah, R. Y. (2019). *125921428 (1)*. 362(Acpes), 94–97.
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (Josita)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Romadian, I., & Junaidi, S. (2023). Hubungan Mental Toughness Dengan Kemampuan Snatch Pada Atlet Angkat Besi. *Jurnal Penjakora*, 10(2), 118–125.
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 51–58. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497/30678>
- Saharullah, Dewi, E. M. P., & Hasyim. (2022). *Psikologi Olahraga: Metode Mental Training* (Edisi keti). Badan Penerbit UNM.

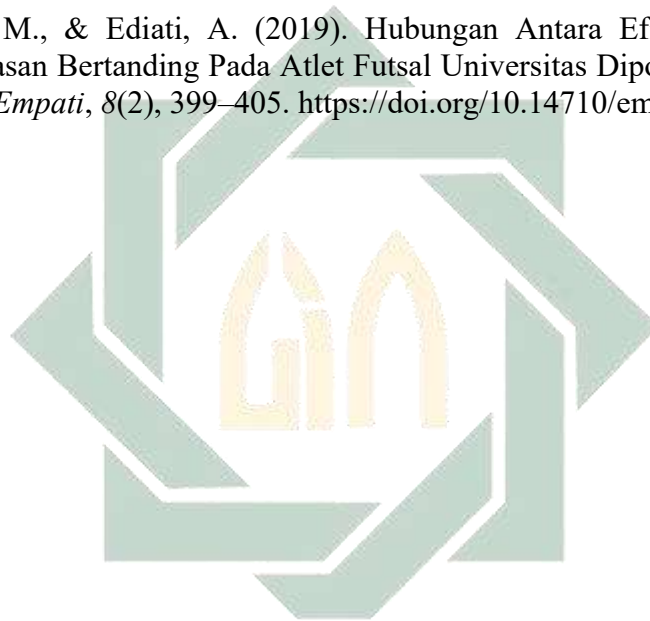
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(2), 1–7.
- Situmorang, J., & Wijono. (2019). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya*, 67–73.
- Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susilarini, T. (2022). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari self efficacy dan jenis Kelamin pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi universitas persada indonesia YAI. *Jurnal Ikraith Humaniora*, 6(1), 88–93.
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2022). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.42658>
- Tirmzai, Z., Ahma, J., Mughal, H., & Sattar, S. (2019). Relationship Between Pre-Competition Anxiety and Self-Efficacy Among Female Athletes of LCWU. *SSRN*. [https://doi.org/Tirmzai, Zaira and Ahmad, Jamshaid and Mughal, Hummera and Sattar, Sumera, Relationship Between Pre-Competition Anxiety and Self-Efficacy Among Female Athletes of LCWU \(April 8, 2019\). Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=3368280 or http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3368280](https://doi.org/Tirmzai, Zaira and Ahmad, Jamshaid and Mughal, Hummera and Sattar, Sumera, Relationship Between Pre-Competition Anxiety and Self-Efficacy Among Female Athletes of LCWU (April 8, 2019). Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=3368280 or http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3368280)
- Ummah, M. S. (2019). Peran Self Efikasi Akademik dan Keterikatan Akademik dalam Mencapai Prestasi Akademik. *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\\_Pembetulan\\_Terpusat\\_Strategi\\_Melestari](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_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Wang, C.-M., Hong, J.-C., Ye, J.-H., & Ye, J.-N. (2022). The relationship among gameplay self-efficacy, competition anxiety, and the performance of eSports players. *Entertainment Computing*, Volume 42. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.entcom.2022.100489>
- Widyanti, I. T., Izzuddin, D. A., & Armen, G. Q. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Keolahraagan*, 4(3), 300–310.
- Wiguna, N. M. A. ., & Budisetyani, I. G. A. P. . (2020). Efikasi Diri dan Goal Setting terhadap Kecemasan menghadapi lomba pada atlet Renang Klub di

Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(Kesehatan Mental dan Budaya), 122–131. <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1522477>

Wijayanti, N. L. G. I., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132–142. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>

Winarko, F. D. P. P., & Sakti, H. (2023). Hubungan Antara Positive Self-Talk Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Pplop Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 12(5), 403–408. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.29194>

Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 399–405. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24404>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A