

Peran Regulasi Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Atlet Tenis Lapangan Indonesia

The Role of Self-Regulation on Anxiety Levels in Indonesian Tennis Athletes

Michael Robert Alvianto Tanoso¹, Elga Andriana²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

e-mail: ¹michael.tanosol@gmail.com, ²elga.andriana@ugm.ac.id

Abstract.

Tennis players may experience anxiety which can be harmful to their performance. This study aimed to investigate the role of self-regulation on anxiety levels in tennis athletes. The research utilized the self-regulation scale and competitive anxiety scale to collect data from 91 tennis athletes aged 18-29 years old. The data was analyzed using simple linear regression with the aid of SPSS 25 for Windows. The results revealed that self-regulation played a negative role in athlete anxiety (t statistic = -5.201; $p < 0.001$) contributing to 21.5% of the anxieties experienced by tennis players.

Keywords: *athletes' anxieties, tennis athletes, self-regulation*

Abstrak.

Atlet tenis lapangan dapat melakukan tindakan-tindakan yang merugikan karena mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap kecemasan bertanding para atlet tenis lapangan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri dan skala kecemasan bertanding. Total responden dalam penelitian ini adalah 91 atlet tenis yang berada pada rentang usia 18-29 tahun. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS 25 for windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran negatif terhadap kecemasan atlet (t statistic = -5,201; p -value = 0,000) dengan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap kecemasan atlet tenis.

Kata kunci: kecemasan atlet, atlet tenis, regulasi diri