

## PERAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET JUDO INDONESIA

*Nandisya Dwinta Yudha Putri<sup>1</sup>, Haryanta<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail : <sup>1</sup>nandisyadwintayudhaputri2003@mail.ugm.ac.id,

<sup>2</sup>hary\_psiko@ugm.ac.id

**Abstract.** Judo athletes often face significant physical and psychological pressure that triggers anxiety before matches due to the nature of this sport involving direct physical contact. This anxiety needs to be managed because it can be a factor in athlete performance failure. Competition anxiety is influenced by several factors, both internal and external. This study aims to examine the role of internal factors in the form of self-efficacy and external factors in the form of social support on competition anxiety among judo athletes. This study used a quantitative approach where the data obtained were then analyzed using multiple linear regression analysis. Participants consisted of 218 judo athletes in Indonesia, aged 18-30 years, who had participated in at least one official competition. The results showed that self-efficacy and social support jointly predicted competition anxiety ( $F=7,84$ ;  $p<0,001$ ), with an  $R^2$  value of 0,068 indicating that self-efficacy and social support were able to explain 6,8% of the variance in competition anxiety. Partially, self-efficacy had a significant negative effect, while social support had no significant effect but simultaneously strengthened the model's predictive power. These findings provide both theoretical and practical contributions, particularly in providing information to coaches and sports organizations in developing mental strengthening programs for athletes.

**Keywords:** *anxiety, self-efficacy, social support, athletes, judo*

**Abstrak.** Atlet judo sering menghadapi tekanan fisik dan psikologis besar yang memicu kecemasan menjelang pertandingan karena karakteristik olahraga ini melibatkan kontak fisik langsung. Kecemasan ini perlu dikelola karena dapat menjadi faktor kegagalan performa atlet. Kecemasan menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun luar diri. Studi ini bertujuan untuk meneliti peran faktor internal berupa efikasi diri dan faktor eksternal berupa dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi pertandingan di kalangan atlet judo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis regresi linier berganda. Partisipan terdiri dari 218 atlet judo di Indonesia, berusia 18-30 tahun, yang telah berpartisipasi dalam setidaknya satu kompetisi resmi. Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memprediksi kecemasan menghadapi pertandingan ( $F=7,84$ ;  $p<0,001$ ), dengan

nilai  $R^2$  sebesar 0,068 menandakan bahwa efikasi diri serta dukungan sosial mampu menjelaskan 6,8% varians kecemasan menghadapi pertandingan. Secara parsial, efikasi diri berpengaruh negatif signifikan, sementara dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan namun memperkuat daya prediksi model secara simultan. Temuan ini memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis, khususnya dalam memberikan informasi kepada pelatih dan organisasi olahraga dalam mengembangkan program penguatan mental bagi para atlet.

**Kata kunci:** *kecemasan, efikasi diri, dukungan sosial, atlet, judo*