

Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Pencak Silat Iqsa Sport Silat Club Bontang

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Fitri Mawarni Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur 2211102422037@umkt.ac.id Galih Priyambada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur gp681@umkt.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 1 Februari 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Mawarni, F.& Priyambada, G. (2026). Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Pencak Silat Iqsa Sport Silat Club Bontang. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (1),89-95.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pra-pertandingan atlet pencak silat Iqsa Sport Silat Club Bontang ditinjau dari dimensi kecemasan kompetitif dan kelompok usia atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian berjumlah 36 atlet pencak silat yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 11-14 Juni 2025 melalui kuesioner The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) versi Bahasa Indonesia yang disebarakan secara daring menggunakan Google Form. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif meliputi nilai rata-rata, persentase, dan kategori tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori kecemasan sedang (80,6%). Ditinjau dari dimensi kecemasan, kecemasan somatik memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan kecemasan kognitif, sedangkan kepercayaan diri menunjukkan nilai rata-rata tertinggi dan relatif stabil. Berdasarkan usia, atlet berusia 19-25 tahun cenderung mengalami tingkat kecemasan kognitif dan somatik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan pra-pertandingan merupakan kondisi yang umum dialami atlet pencak silat dan masih berada dalam batas wajar, namun diperlukan pengelolaan mental yang tepat untuk mendukung kesiapan dan performa atlet saat bertanding.

Kata Kunci: Pencak silat, kecemasan pra-pertandingan, kecemasan kompetitif, psikologi olahraga.

Abstract

This study aimed to examine pre-competition anxiety levels among athletes of Iqsa Sport Silat Club Bontang based on competitive anxiety dimensions and age groups. A descriptive quantitative approach with a survey method was employed. The participants consisted of 36 pencak silat athletes selected using a total sampling technique. Data were collected from June 11 to 14, 2025, using the Indonesian version of the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R), which was distributed online via Google Form. Descriptive statistical analysis was applied, including mean scores, percentages, and anxiety level categories. The results indicated that most athletes experienced a moderate level of pre-competition anxiety (80.6%). In terms of anxiety dimensions, somatic anxiety showed a higher mean score than cognitive anxiety, while self-confidence demonstrated the highest and most stable mean score. Based on age groups, athletes aged 19–25 years tended to exhibit higher levels of cognitive and somatic anxiety compared to other age groups. It can be concluded that pre-competition anxiety is a common and normal condition among pencak silat athletes; however, appropriate mental training is essential to optimize athletes' readiness and performance in competitions.

Key Words: Pencak silat, pre-competition anxiety, competitive anxiety, sport psychology

A. Pendahuluan

Pencak silat merupakan olahraga bela diri tradisional Indonesia yang telah berkembang menjadi cabang olahraga prestasi di tingkat nasional dan internasional, serta telah dipertandingkan secara resmi dalam berbagai ajang multi-event dunia (Phillips et al., 2016). Sebagai olahraga kompetitif, pencak silat tidak hanya menuntut penguasaan teknik dan kondisi fisik yang optimal, tetapi juga memerlukan kesiapan psikologis yang matang agar atlet mampu menampilkan performa terbaik dalam situasi tekanan tinggi (Slimani et al., 2017). Pembinaan atlet pencak silat di Indonesia dilakukan secara berjenjang mulai dari usia sekolah hingga level elit, dengan tujuan mencetak atlet berprestasi yang mampu bersaing pada kejuaraan regional maupun nasional (Prasetyo et al., 2019).

Perkembangan pencak silat sebagai olahraga prestasi menuntut kesiapan fisik dan mental yang optimal menjelang pertandingan. Penelitian dalam bidang psikologi olahraga menunjukkan bahwa tekanan mental sering kali dirasakan lebih dominan dibandingkan tekanan fisik, terutama pada cabang olahraga bela diri yang bersifat duel langsung (Stebbing et al., 2015). Tekanan tersebut muncul akibat ekspektasi pelatih, dukungan sosial yang tinggi, serta tuntutan pencapaian hasil maksimal dalam waktu singkat (Nicholls et al., 2016). Salah satu respons psikologis yang paling umum dialami atlet sebelum bertanding adalah kecemasan pra-pertandingan, yaitu kondisi emosional negatif yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan takut terhadap kemungkinan kegagalan (Rice et al., 2016).

Kecemasan pra-pertandingan menjadi fokus utama dalam kajian sport psychology karena memiliki hubungan langsung dengan penurunan performa, pengambilan keputusan yang kurang optimal, serta peningkatan kesalahan teknik saat bertanding (Ford et al., 2017). Dalam konteks olahraga bela diri, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan respons motorik yang tidak efisien dan hilangnya kontrol strategi bertanding (Slimani et al., 2017). Meskipun demikian, penelitian terkait kecemasan pada atlet pencak silat masih relatif terbatas, khususnya yang menggunakan pendekatan survei kuantitatif untuk mengukur tingkat kecemasan secara objektif dan terstruktur (Lengmani & Galeko, 2025).

Secara konseptual, kecemasan dalam olahraga terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri (Nogueira et al., 2025). Kecemasan kognitif ditandai oleh munculnya pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kekhawatiran berlebihan terhadap hasil pertandingan yang dapat mengganggu konsentrasi dan perencanaan strategi (Grossbard et al., 2009). Sementara itu, kecemasan somatik berkaitan dengan respons fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, keringat berlebih, serta gangguan pernapasan yang sering muncul menjelang atau saat pertandingan berlangsung (Raglin & Hanin, 2000). Di sisi lain, kepercayaan diri berperan sebagai faktor protektif yang mampu menekan dampak negatif kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi (Beattie et al., 2011).

Dalam situasi pertandingan pencak silat, gejala kecemasan sering kali tampak melalui kesalahan teknik yang seharusnya dapat dihindari, seperti gerakan yang tidak presisi, kehilangan keseimbangan, atau respons motorik yang terlambat (Turner, 2016). Gejala fisiologis seperti tungkai bergetar, jantung berdebar cepat, serta ketegangan otot yang berlebihan juga sering muncul pada menit-menit awal pertandingan, yang menunjukkan adanya aktivasi kecemasan somatik yang tinggi (Gould & Maynard, 2009). Selain itu, emosi yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi psikologis atlet dan berdampak langsung pada penurunan kualitas performa (Laborde et al., 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui: (1) aspek kecemasan yang paling dominan dialami atlet pencak silat, (2) perbandingan tingkat kecemasan atlet berdasarkan usia dan jenis kelamin, serta (3) rata-rata tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengambilan kebijakan pembinaan mental atlet pencak silat, serta menjadi acuan dalam pengembangan program latihan psikologis yang terintegrasi dengan latihan fisik dan teknik.

B. Metodologi

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan atlet pencak silat sebelum pertandingan berdasarkan data angka yang diperoleh dari instrumen penelitian, tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian (Creswell & Creswell, 2018; Putra & Guntoro, 2016). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan kondisi psikologis atlet secara objektif dan sistematis.

2. Partisipan

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Iqsa Sport Silat Club Bontang yang aktif mengikuti latihan dan kompetisi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel penelitian (Arikunto, 2017). Jumlah partisipan sebanyak 36 atlet pencak silat, terdiri dari atlet putra dan putri, yang seluruhnya memiliki pengalaman mengikuti pertandingan, sehingga dianggap mampu memberikan gambaran yang representatif mengenai tingkat kecemasan pra-pertandingan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik survei dengan menyebarkan kuesioner kepada atlet pencak silat sebelum pertandingan. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 11–14 Juni 2025. Kuesioner disebar secara daring melalui Google Form (GForm) dan diisi oleh atlet dengan pendampingan serta arahan dari peneliti untuk memastikan setiap pernyataan dipahami dengan baik. Penggunaan teknik survei dinilai efektif untuk mengukur kondisi psikologis atlet dalam waktu yang relatif singkat dan efisien, khususnya dalam situasi pra-pertandingan (Hanton et al., 2018).

4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) yang dikembangkan oleh Cox et al. (2003). Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia serta diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Putra & Guntoro (2022), sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

CSAI-2R terdiri dari 17 item pernyataan yang mengukur tiga dimensi kecemasan kompetitif, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Skala yang digunakan adalah skala Likert empat tingkat, yaitu tidak pernah (1), kadang-kadang (2), sering (3), dan sangat sering (4). Skor pada item unfavorable dibalik sesuai dengan pedoman penilaian instrumen.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen CSAI-2R

Dimensi	Nomor Item	Jumlah Item
Kecemasan Kognitif	2, 5, 8, 11, 14	5
Kecemasan Somatik	1, 4, 6, 9, 12, 15, 17	7
Kepercayaan Diri	3, 7, 10, 13, 16	5
Total		17

5. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kecemasan pra-pertandingan atlet pencak silat. Analisis meliputi perhitungan nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, dan persentase pada setiap dimensi CSAI-2R, yaitu

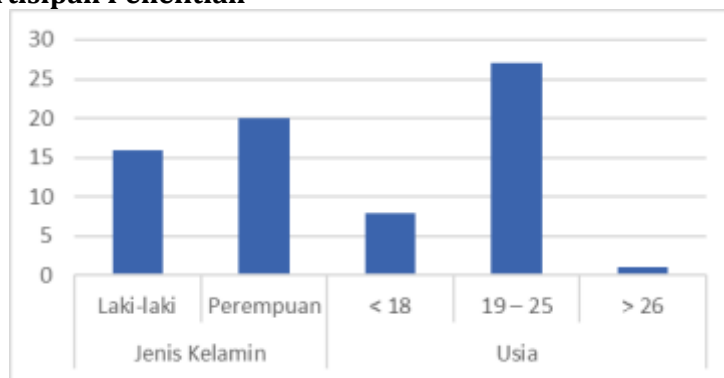
kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Selain itu, analisis dilakukan berdasarkan kelompok usia atlet untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan pra-pertandingan. Skor total kecemasan kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah guna mempermudah interpretasi hasil penelitian (Sugiyono, 2019).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pra-pertandingan pada atlet pencak silat Iqsa Sport Silat Club Bontang. Data diperoleh dari hasil pengisian kuesioner CSAI-2R oleh 36 atlet sebelum mengikuti pertandingan.

Karakteristik Partisipan Penelitian



Gambar 1. Karakteristik Partisipan

Berdasarkan karakteristik partisipan, dari total 36 responden, sebanyak 16 atlet (44,4%) berjenis kelamin laki-laki dan 20 atlet (55,6%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh atlet perempuan. Ditinjau dari usia, mayoritas atlet berada pada rentang usia 19-25 tahun, yaitu sebanyak 27 orang (75,0%). Sebanyak 8 atlet (22,2%) berusia di bawah 18 tahun, dan 1 atlet (2,8%) berusia di atas 26 tahun. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada usia produktif dan tergolong usia muda dalam olahraga kompetitif.

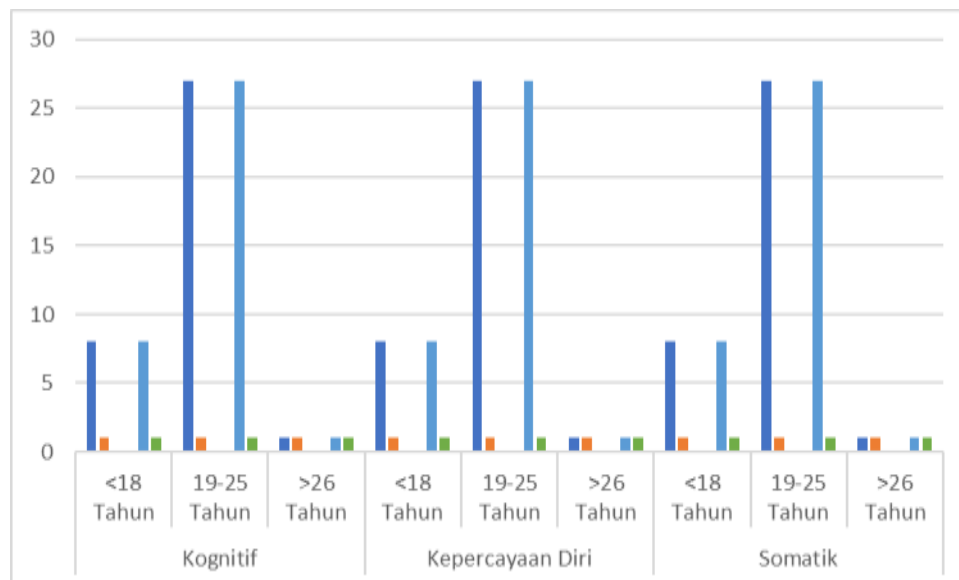
Tingkat Kecemasan Berdasarkan Dimensi CSAI-2R

Tabel 2. Dimensi CSAI-2R

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kognitif	36	13	5	18	11.72	3.889
Somatik	36	17	7	24	14.31	4.452
Kepercayaan Diri	36	12	8	20	14.69	2.755
Valid N (listwise)	36					

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 36 atlet, diketahui bahwa rata-rata kecemasan kognitif berada pada angka 11,72 dengan standar deviasi 3,889, rentang nilai antara 5 hingga 18. Kecemasan somatik memiliki rata-rata sebesar 14,31 dan standar deviasi 4,452, dengan nilai minimum 7 dan maksimum 24. Sementara itu, kepercayaan diri menunjukkan nilai rata-rata tertinggi yaitu 14,69 dengan standar deviasi 2,755, dan rentang nilai antara 8 hingga 20. Data ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri para atlet cenderung lebih tinggi dan stabil dibandingkan dengan tingkat kecemasan baik secara kognitif maupun somatik.

Perbandingan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Usia Atlet



Grafik 3. Perbandingan tingkat kecemasan berdasarkan indikator dan usia

Berdasarkan Gambar 3, terlihat adanya perbedaan tingkat kecemasan pada atlet pencak silat jika ditinjau berdasarkan kelompok usia. Pada kelompok usia 19–25 tahun, skor kecemasan kognitif dan kecemasan somatik tampak lebih tinggi dibandingkan kelompok usia di bawah 18 tahun dan di atas 26 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa atlet pada rentang usia tersebut cenderung mengalami tekanan mental dan respons fisiologis yang lebih besar menjelang pertandingan.

Sementara itu, kelompok usia di bawah 18 tahun dan di atas 26 tahun menunjukkan tingkat kecemasan kognitif dan somatik yang relatif lebih rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa atlet usia lebih muda maupun lebih dewasa cenderung memiliki respons kecemasan yang lebih terkendali dibandingkan atlet usia 19–25 tahun.

Pada dimensi kepercayaan diri, seluruh kelompok usia menunjukkan pola yang relatif stabil dengan perbedaan skor yang tidak terlalu mencolok. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keyakinan diri atlet dalam menghadapi pertandingan cenderung konsisten, terlepas dari perbedaan usia. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa usia dapat memengaruhi tingkat kecemasan pra-pertandingan, terutama pada aspek kognitif dan somatik, namun tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet.

Distribusi Kategori Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet

Tabel 4. Distribusi Kategori Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet

	Frekuensi	Persen	Valid Persen	Cumulative Persen
Valid	Tinggi	6	16.7	16.7
	Sedang	29	80.6	80.6
	Rendah	1	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0

Berdasarkan hasil analisis distribusi tingkat kecemasan atlet, dari total 36 responden yang terlibat dalam penelitian, diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 29 orang atau sebesar 80,6% dari total responden. Selanjutnya, terdapat 1 atlet (2,8%) yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori rendah, sedangkan 6 atlet (16,7%) menunjukkan tingkat kecemasan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet pencak silat mengalami kecemasan dalam tingkat sedang menjelang pertandingan, yang masih berada dalam batas wajar dan dapat dikendalikan, sementara tingkat kecemasan yang tinggi hanya dialami oleh sebagian kecil atlet.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pra-pertandingan atlet pencak silat Iqsa Sport Silat Club Bontang secara umum berada pada kategori sedang, dengan proporsi terbesar mencapai 80,6% dari total responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian

besar atlet mengalami kecemasan dalam batas yang masih wajar menjelang pertandingan. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Turner (2016) yang menyatakan bahwa kecemasan pra-pertandingan pada atlet kompetitif umumnya berada pada tingkat sedang dan dapat bersifat adaptif apabila dikelola dengan baik.

Ditinjau dari dimensi kecemasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan somatik ($M = 14,31$) cenderung lebih tinggi dibandingkan kecemasan kognitif ($M = 11,72$), sementara kepercayaan diri memiliki nilai rata-rata tertinggi ($M = 14,69$). Pola ini menunjukkan bahwa menjelang pertandingan, atlet lebih banyak mengalami respons fisiologis seperti ketegangan otot dan peningkatan detak jantung dibandingkan gangguan pikiran negatif. Temuan ini konsisten dengan penelitian Raglin & Hanin (2000) yang menyebutkan bahwa aktivasi fisiologis merupakan respons awal yang paling sering muncul pada fase pra-pertandingan, terutama pada cabang olahraga bela diri.

Berdasarkan kelompok usia, atlet berusia 19–25 tahun menunjukkan tingkat kecemasan kognitif dan somatik yang relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok usia di bawah 18 tahun dan di atas 26 tahun. Hal ini dapat dikaitkan dengan fase usia dewasa awal yang umumnya diiringi oleh tuntutan prestasi dan ekspektasi kompetitif yang lebih besar. Penelitian Nicholls et al. (2016) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa atlet pada usia produktif cenderung mengalami tekanan psikologis lebih tinggi karena target performa dan evaluasi hasil yang lebih ketat.

Menariknya, dimensi kepercayaan diri menunjukkan pola yang relatif stabil di seluruh kelompok usia. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun atlet mengalami kecemasan kognitif dan somatik, mereka tetap memiliki keyakinan diri yang cukup baik dalam menghadapi pertandingan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Beattie et al. (2011) yang menegaskan bahwa kepercayaan diri berperan sebagai faktor protektif yang mampu menekan dampak negatif kecemasan terhadap performa atlet.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan pra-pertandingan merupakan fenomena yang umum dialami atlet pencak silat, khususnya pada aspek somatik, namun masih berada pada tingkat yang dapat dikendalikan. Oleh karena itu, penguatan program latihan mental yang berfokus pada pengelolaan respons fisiologis dan pemeliharaan kepercayaan diri perlu terus dikembangkan untuk mendukung kesiapan atlet menghadapi kompetisi (Slimani et al., 2017).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pra-pertandingan atlet pencak silat Iqsa Sport Silat Club Bontang secara umum berada pada kategori sedang, dengan proporsi terbesar mencapai 80,6% dari total responden. Ditinjau dari dimensi kecemasan kompetitif, kecemasan somatik menunjukkan nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kecemasan kognitif, sementara kepercayaan diri memiliki nilai rata-rata tertinggi dan relatif stabil. Berdasarkan usia, atlet pada rentang usia 19–25 tahun cenderung mengalami kecemasan kognitif dan somatik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, sedangkan kepercayaan diri relatif konsisten di seluruh kelompok usia. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan pra-pertandingan merupakan respons yang wajar pada atlet pencak silat, namun tetap perlu dikelola secara optimal melalui pembinaan mental yang terstruktur agar tidak berdampak negatif terhadap performa saat bertanding.

E. Referensi

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Beattie, S., Hardy, L., Savage, J., Woodman, T., & Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 184–191. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.008>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4), 519–533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine, Volume 8*, 205–212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>

- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(2), 153–166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2018). Recent developments in competitive anxiety research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 1–29. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1317350>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lengmani, P. L., & Galeko, M. (2025). Kecemasan Kompetisi: Tinjauan Kritis Literatur Psikologi Olahraga Berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory. *Jurnal Sinergi Olahraga Dan Rekreasi*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.10>
- Nogueira, J. M., Simões, C., Morais, C., Mansell, P., & Gomes, A. R. (2025). Coping Strategies Before Competition: The Role of Stress, Cognitive Appraisal, and Emotions. *Sports*, 13(10), 366. <https://doi.org/10.3390/sports13100366>
- Phillips, L. A., Chamberland, P.-É., Hekler, E. B., Abrams, J., & Eisenberg, M. H. (2016). Intrinsic rewards predict exercise via behavioral intentions for initiators but via habit strength for maintainers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(4), 352–364. <https://doi.org/10.1037/spy0000071>
- Putra, A., & Guntoro, T. S. (2016). *Metodologi penelitian olahraga*. UNY Press.
- Putra, A., & Guntoro, T. S. (2022). Adaptasi dan validasi Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 10(2), 85–96.
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000). Competitive Anxiety. In *Emotions in Sport* (pp. 93–112). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596233.ch-004>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Slimani, M., Taylor, L., Baker, J. S., Elleuch, A., Ayedi, F. M., Chamari, K., & Chéour, F. (2017). Effects of mental training on muscular force, hormonal and physiological changes in kickboxers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(7–8). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06421-5>
- Stebbing, J., Taylor, I. M., & Spray, C. M. (2015). The relationship between psychological well-being, and perceived autonomy supportive and controlling interpersonal styles: A longitudinal study of sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.002>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Turner, M. J. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in Psychology*, 07. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>