

DAMPAK *SELF-CONFIDENCE* TERHADAP *COMPETITIVE ANXIETY* PADA PEMAIN *ESPORTS*

Akbar Fitdiya Hanif Saputra¹, Miftakhul Jannah²

Universitas Negeri Surabaya^{1,2}
akbar.22012@mhs.unesa.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-confidence* terhadap *competitive anxiety* pada pemain *esports* di wilayah Karesidenan Madiun, mengingat tingginya tekanan kompetitif yang dihadapi pemain dalam konteks pertandingan digital. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatif-kausal. Sampel penelitian terdiri atas 122 pemain *esports* aktif yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria usia 17–35 tahun dan pengalaman mengikuti kompetisi minimal satu tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang mengukur *self-confidence* dan *competitive anxiety*, di mana *self-confidence* diukur menggunakan skala berbasis teori efikasi diri, sedangkan *competitive anxiety* diukur menggunakan adaptasi *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R) versi Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-confidence* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *competitive anxiety* ($\beta = -0,922$; $p < 0,001$), dengan kontribusi penjelasan varians yang besar ($R^2 = 0,850$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-confidence* secara signifikan berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan kompetitif pada pemain *esports*. Simpulan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya *self-confidence* sebagai faktor psikologis utama dalam pengelolaan kecemasan kompetitif dan memberikan dasar empiris bagi pengembangan pembinaan mental pemain *esports* berbasis penguatan kepercayaan diri

Kata Kunci: *self-confidence*, *competitive anxiety*, *esports*, psikologi olahraga.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of self-confidence on competitive anxiety among esports players in the Madiun Residency, an area with a rapidly growing competitive gaming community. A quantitative approach with an explanatory-causal design was employed to test the proposed relationship. The sample consisted of 122 active esports players aged 17–35 years who were selected using purposive sampling and had at least one year of competitive experience. Data were collected through an online questionnaire measuring self-confidence and competitive anxiety. Self-confidence was assessed using a scale grounded in self-efficacy Theory and adapted to the esports context, while competitive anxiety was measured using the Indonesian-adapted version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R). Data were analyzed using simple linear regression. The results revealed that self-confidence had a strong and significant negative effect on competitive anxiety ($\beta = -0.922$, $p < 0.001$), explaining a substantial proportion of variance in competitive anxiety ($R^2 = 0.850$). These findings indicate that higher levels of self-confidence are associated with lower levels of competitive anxiety among esports players. In conclusion, the study provides empirical support for the hypothesis that self-confidence functions as a key psychological factor in

reducing competitive anxiety in esports contexts, highlighting its theoretical relevance and practical importance for mental training and psychological development programs for competitive esports players.

Keywords: self-confidence, competitive anxiety, esports, sport psychology.

PENDAHULUAN

Perkembangan *electronic sports (esports)* selama sepuluh tahun terakhir telah melahirkan lanskap kompetisi digital yang semakin dinamis sekaligus menantang, baik dari sisi kognitif maupun psikologis. *Esports* kini tidak lagi diposisikan semata-mata sebagai aktivitas hiburan berbasis permainan digital, tetapi telah bertransformasi menjadi ajang kompetisi berintensitas tinggi yang menuntut stabilitas performa, kecepatan pengambilan keputusan, serta ketangguhan mental para pemainnya (Banyai et al., 2019; Pedraza-Ramirez et al., 2020). Sejalan dengan meningkatnya profesionalisme dan paparan publik dalam kompetisi *esports*, perhatian terhadap dimensi psikologis pemain menjadi semakin penting, terutama terkait dengan munculnya respons kecemasan dalam situasi kompetitif (Leis & Lautenbach, 2020; Poulus et al., 2020).

Salah satu respons psikologis yang kerap muncul dalam konteks kompetisi adalah *competitive anxiety*, yaitu kondisi emosional negatif yang ditandai oleh ketegangan, rasa khawatir, serta peningkatan aktivasi fisiologis ketika individu dihadapkan pada tuntutan performa dan penilaian sosial. Dalam lingkungan *esports*, kecemasan kompetitif dapat dipicu oleh berbagai sumber tekanan, seperti tuntutan untuk meraih kemenangan, ekspektasi dari rekan tim, eksposur audiens melalui siaran langsung, serta tempo pertandingan yang cepat dan berulang (Leis & Lautenbach, 2020; Mendoza et al., 2021). Berbagai temuan empiris mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi berpotensi mengganggu konsentrasi, koordinasi motorik halus, dan kualitas pengambilan keputusan, sehingga berdampak negatif terhadap performa pemain *esports* (Machado & Sant'Ana, 2025).

Dalam perspektif psikologi olahraga, *self-confidence* merupakan salah satu faktor internal yang secara konsisten dilaporkan berperan penting dalam pengendalian kecemasan kompetitif. *Self-confidence* mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menampilkan performa yang optimal dalam situasi penuh tantangan. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memaknai situasi kompetitif sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman, sehingga lebih mampu meregulasi respons emosional secara adaptif (Martens et al., 1990; Widodo et al., 2022). Dalam konteks olahraga dan *esports*, *self-confidence* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu menekan munculnya kecemasan berlebihan ketika menghadapi tekanan pertandingan (Wang et al., 2022).

Hubungan antara *self-confidence* dan *competitive anxiety* telah banyak dibuktikan melalui penelitian empiris, khususnya dalam ranah olahraga konvensional. Studi yang dilakukan oleh Lailiyah & Jannah (2022), menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan kompetitif pada atlet pencak silat, di mana atlet dengan *self-confidence* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah menjelang pertandingan. Temuan sejalan juga dilaporkan oleh Widodo et al. (2022), yang mengungkapkan bahwa *self-confidence* dan *self-efficacy* memberikan kontribusi signifikan dalam menurunkan kecemasan kompetitif atlet. Selain itu, berbagai intervensi psikologis, seperti *awareness training* dan *imagery training*, terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri sekaligus mereduksi kecemasan kompetitif pada atlet (Fauzan et al., 2025; Parahita & Jannah, 2023).

Namun demikian, penelitian empiris yang secara khusus menelaah hubungan antara *self-confidence* dan *competitive anxiety* dalam konteks *esports* masih tergolong terbatas, terutama pada setting lokal Indonesia. Sejumlah studi tentang *esports* cenderung lebih menitikberatkan pada aspek stres fisiologis dan respons biologis yang muncul selama kompetisi (Machado & Sant'Ana, 2025; Mendoza et al., 2021), atau mengkaji faktor psikologis lain seperti *mental toughness* dan strategi *coping* (Poulus et al., 2020; Trotter & Polman, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2022) memang mengungkap adanya hubungan antara *gameplay self-efficacy* dan *competition anxiety* pada pemain *esports*, tetapi studi tersebut dilaksanakan dalam konteks internasional sehingga belum sepenuhnya merefleksikan karakteristik kultural dan dinamika kompetitif pemain *esports* di Indonesia.

Di sisi lain, sebagian besar penelitian *esports* yang dilakukan di Indonesia masih bersifat deskriptif atau berfokus pada isu partisipasi serta literasi fisik (Aliansyah et al., 2025; Kurniawan & Hidayatullah, 2024). Akibatnya, kajian tersebut belum secara mendalam menginvestigasi mekanisme psikologis yang mendasari munculnya kecemasan kompetitif pada pemain *esports*. Situasi ini menegaskan adanya research gap berupa keterbatasan bukti empiris kuantitatif yang secara langsung menguji pengaruh *self-confidence* terhadap *competitive anxiety* pada pemain *esports* Indonesia, khususnya dalam konteks komunitas kompetitif di tingkat daerah.

Bertolak dari kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan kontribusi kebaruan dengan mengkaji pengaruh *self-confidence* terhadap *competitive anxiety* pada pemain *esports* dalam konteks lokal Indonesia, yaitu komunitas *esports* di Karesidenan Madiun. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian kerangka *Self-efficacy Theory* (Bandura, 1997) dengan model kecemasan kompetitif dalam ranah *esports*, serta penerapan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan kausal antarvariabel. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika psikologis pemain *esports*, sedangkan secara praktis temuan yang diperoleh dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengembangan program pembinaan mental dan intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan *self-confidence* guna menurunkan kecemasan kompetitif.

Berdasarkan landasan teoritis dan temuan empiris terdahulu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-confidence* terhadap *competitive anxiety* pada pemain *esports* di Karesidenan Madiun. Hipotesis yang diajukan menyatakan bahwa *self-confidence* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *competitive anxiety*, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pemain *esports*, semakin rendah tingkat kecemasan kompetitif yang dialami ketika menghadapi situasi pertandingan.

KAJIAN TEORI

Konsep *Self-Confidence* dalam Konteks *Esports*

Self-confidence dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengatur serta menampilkan perilaku yang diperlukan guna mencapai tingkat performa tertentu pada situasi spesifik. Konsep ini berlandaskan *Self-efficacy Theory* yang dikemukakan oleh Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam membentuk proses kognitif, afektif, motivasional, dan perilaku individu ketika menghadapi tantangan. Dalam konteks performa, *self-confidence* berfungsi sebagai mekanisme regulasi psikologis yang

memungkinkan individu mengelola tekanan secara efektif, menjaga konsentrasi, serta mengambil keputusan secara optimal.

Pada bidang olahraga dan *esports*, *self-confidence* memegang peranan strategis dalam mempertahankan kestabilan mental pemain di tengah tuntutan kompetisi yang tinggi. Widodo et al. (2022), melaporkan bahwa *self-confidence* dan *self-efficacy* memberikan kontribusi signifikan terhadap kesiapan mental atlet serta menunjukkan hubungan negatif dengan kecemasan kompetitif. Sejalan dengan itu, dalam konteks *esports*, Wang et al. (2022), menemukan bahwa *gameplay self-efficacy* memiliki korelasi positif dengan performa dan korelasi negatif dengan *competition anxiety*, yang menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan bermain merupakan faktor penting dalam menghadapi tekanan kompetisi digital.

Berbagai temuan empiris lintas cabang olahraga juga menunjukkan bahwa *self-confidence* dapat dikembangkan melalui intervensi psikologis yang dirancang secara sistematis. Fauzan et al. (2025), membuktikan bahwa pelatihan imagery berbasis PETTLEP mampu meningkatkan *self-confidence* secara signifikan sekaligus menurunkan *competitive anxiety* pada atlet. Meskipun penelitian tersebut dilakukan dalam konteks olahraga konvensional, prinsip dan mekanisme psikologis yang mendasarinya relevan untuk *esports*, mengingat adanya kesamaan tuntutan konsentrasi tinggi, evaluasi performa berkelanjutan, serta tekanan kompetitif yang intens.

Konsep *Competitive Anxiety* dan Pengaruhnya terhadap Performa

Kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) didefinisikan sebagai respons emosional negatif yang muncul ketika individu berada dalam situasi kompetisi dan memersepsikan adanya ancaman terhadap tuntutan performa maupun hasil evaluasi. Dalam kerangka *Multidimensional Anxiety Theory*, kecemasan kompetitif terdiri atas dua dimensi utama, yakni kecemasan kognitif yang ditandai oleh kekhawatiran, pikiran negatif, serta ketakutan akan kegagalan, dan kecemasan somatik yang berkaitan dengan respons fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, serta aktivasi sistem saraf otonom.

Karakteristik kompetisi digital dalam *esports* berpotensi memperkuat kedua dimensi kecemasan tersebut. Leis & Lautenbach (2020), melalui kajian sistematis melaporkan bahwa pemain *esports* mengalami tingkat stres psikologis dan fisiologis yang sebanding dengan atlet olahraga tradisional, terutama dalam konteks pertandingan resmi. Temuan Mendoza et al. (2021) dan Machado & Sant'Ana (2025), juga menunjukkan bahwa pertandingan *esports* dengan intensitas tinggi memicu peningkatan respons fisiologis yang berkaitan erat dengan kecemasan kompetitif, seperti peningkatan kadar kortisol dan perubahan regulasi sistem saraf otonom.

Kecemasan kompetitif yang tidak dikelola secara adaptif dapat memberikan dampak merugikan terhadap performa. Meta-analisis yang dilakukan oleh Craft et al. (2003), menegaskan bahwa tingkat kecemasan kognitif yang tinggi berkorelasi dengan penurunan performa, sementara kemampuan mengelola kecemasan secara efektif memungkinkan individu mempertahankan performa optimal. Dalam konteks *esports*, gangguan konsentrasi, meningkatnya kesalahan eksekusi, serta menurunnya kualitas pengambilan keputusan sering kali dikaitkan dengan tingginya kecemasan kompetitif yang dialami pemain selama pertandingan (Poulus et al., 2020).

Hubungan antara *Self-confidence* dan *Competitive anxiety*

Secara teoretis, *self-confidence* dan *competitive anxiety* dipahami memiliki keterkaitan yang bersifat berlawanan. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memandang situasi kompetitif sebagai tantangan yang dapat dikelola, sehingga mengurangi munculnya kecemasan kognitif maupun respons somatik yang berlebihan. Sebaliknya, rendahnya *self-confidence* membuat individu lebih rentan terhadap pikiran negatif dan kekhawatiran akan kegagalan, yang pada akhirnya memperkuat intensitas kecemasan kompetitif.

Berbagai temuan empiris mendukung pola hubungan negatif tersebut. Lailiyah & Jannah (2022), melaporkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-confidence* dan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat, di mana atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah menjelang pertandingan. Temuan tersebut diperkuat oleh Widodo et al. (2022), yang menyatakan bahwa *self-confidence* dan *self-efficacy* berperan penting dalam menekan kecemasan kompetitif pada atlet.

Dalam ranah *esports*, Wang et al. (2022), secara spesifik menunjukkan bahwa *self-efficacy* dalam bermain gim memiliki hubungan negatif dengan *competition anxiety* pada pemain *esports*. Selain itu, Trotter & Polman (2022), menegaskan bahwa kemampuan *coping* yang adaptif serta keyakinan terhadap kapasitas diri berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres dan kecemasan dalam kompetisi *esports* jangka panjang. Temuan-temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa penguatan *self-confidence* merupakan strategi psikologis yang relevan untuk mereduksi kecemasan kompetitif pada pemain *esports*.

Research Gap

Meskipun keterkaitan antara *self-confidence* dan *competitive anxiety* telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian masih berfokus pada olahraga konvensional dan belum sepenuhnya mempertimbangkan karakteristik khas *esports*. Kajian sistematis yang dilakukan oleh Pedraza-Ramirez et al. (2020) dan Banyai et al. (2019) menunjukkan bahwa penelitian psikologi *esports* masih berada pada tahap awal, dengan keterbatasan studi empiris yang secara kuantitatif menguji model hubungan antarvariabel psikologis.

Di Indonesia, penelitian mengenai *esports* umumnya lebih menitikberatkan pada isu partisipasi, literasi fisik, atau stres secara umum (Aliansyah et al., 2025; Kurniawan & Hidayatullah, 2024). Sementara itu, kajian yang secara langsung menguji pengaruh *self-confidence* terhadap *competitive anxiety* masih sangat terbatas. Selain itu, konteks komunitas *esports* di tingkat daerah yang memiliki karakteristik sosial dan kompetitif yang spesifik belum banyak dieksplorasi secara empiris. Kondisi ini menegaskan adanya celah penelitian yang perlu diisi melalui pengujian kuantitatif hubungan antara *self-confidence* dan *competitive anxiety* pada pemain *esports* lokal.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori-kausal untuk menguji pengaruh *self-confidence* terhadap *competitive anxiety* pada pemain *esports*. Penerapan desain eksplanatif-kausal dinilai selaras dengan tujuan penelitian yang menempatkan *self-confidence* sebagai prediktor psikologis terhadap kecemasan kompetitif. Desain ini banyak digunakan dalam kajian psikologi olahraga dan *esports* untuk menganalisis dinamika psikologis atlet dalam situasi kompetitif, terutama ketika

variabel yang diteliti bersifat disposisional dan tidak memungkinkan untuk dimanipulasi secara etis maupun praktis.

Jenis dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan melalui survei menggunakan kuesioner daring yang disebarkan kepada pemain *esports* aktif di wilayah Karesidenan Madiun. Metode survei daring dipilih dengan mempertimbangkan karakteristik komunitas *esports* yang mayoritas berinteraksi dalam ruang digital, sehingga memungkinkan proses pengumpulan data berlangsung secara efisien serta menjangkau responden secara lebih luas tanpa dibatasi oleh faktor geografis.

Sementara itu, data sekunder diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi serta buku rujukan ilmiah yang relevan dengan pembahasan *self-confidence* dan *competitive anxiety* dalam konteks olahraga dan *esports*. Data sekunder dimanfaatkan untuk memperkuat landasan teoretis, merumuskan hipotesis penelitian, serta mendukung interpretasi hasil melalui perbandingan dengan temuan-temuan empiris sebelumnya.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pemain *esports* aktif yang berada di wilayah Karesidenan Madiun, yang meliputi Kota Madiun, Kabupaten Madiun, Kabupaten Magetan, Kabupaten Ngawi, dan Kabupaten Ponorogo. Mengingat jumlah pasti pemain *esports* di wilayah tersebut belum terdokumentasi secara akurat, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti menjangkau responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian psikologi, khususnya pada populasi spesifik yang memerlukan kriteria tertentu

Kriteria inklusi responden ditetapkan sebagai berikut: merupakan pemain aktif dalam cabang *esports* kompetitif, seperti *Mobile Legends*, *eFootball*, atau *Tekken*; berdomisili di wilayah Karesidenan Madiun; berada pada rentang usia 17–35 tahun; serta memiliki pengalaman mengikuti kompetisi *esports* minimal selama satu tahun. Penetapan kriteria tersebut didasarkan pada asumsi bahwa pemain dengan karakteristik tersebut telah terpapar tuntutan pertandingan dan evaluasi performa, sehingga relevan untuk mengkaji dinamika kecemasan kompetitif. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 122 responden.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert lima tingkat, yang berkisar dari skor 1 (sangat tidak setuju) hingga skor 5 (sangat setuju). Variabel *self-confidence* diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan *Self-efficacy Theory* serta konsep kepercayaan diri dalam olahraga kompetitif, yang kemudian disesuaikan dengan karakteristik konteks *esports*. Skala *self-confidence* terdiri atas 10 item pernyataan, di mana skor yang lebih tinggi merefleksikan tingkat kepercayaan diri yang lebih kuat.

Variabel *competitive anxiety* diukur menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R) yang telah diadaptasi dan divalidasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Putra & Guntor. Instrumen ini terdiri atas 10 item yang merepresentasikan dimensi kecemasan kognitif dan kecemasan somatik dalam situasi kompetitif. Proses adaptasi dilakukan secara kontekstual tanpa mengubah konstruk dasar instrumen,

sehingga validitas isi tetap merujuk pada hasil validasi empiris yang telah dilakukan sebelumnya.

Uji validitas empiris dilakukan melalui analisis korelasi item-total, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's alpha*. Hasil pengujian menunjukkan nilai α sebesar 0,957 pada skala *self-confidence* dan 0,959 pada skala *competitive anxiety*, yang menandakan tingkat reliabilitas sangat tinggi serta memenuhi standar pelaporan instrumen dalam penelitian kuantitatif psikologi.

Teknik Analisis Data

Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*). Tahap awal analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor variabel penelitian melalui perhitungan nilai rata-rata dan deviasi standar. Selanjutnya, dilakukan pengujian asumsi normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* yang dilengkapi dengan pemeriksaan visual melalui Q-Q Plot. Pengujian hipotesis dilaksanakan dengan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh *self-confidence* terhadap *competitive anxiety*. Model regresi dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

$$Y=a+bX+e$$

dengan keterangan:

Y = *competitive anxiety*

X = *self-confidence*

a = konstanta

b = koefisien regresi

e = *error*

Uji signifikansi dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hipotesis alternatif (H_1) dinyatakan diterima apabila nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya pengaruh negatif *self-confidence* terhadap *competitive anxiety* secara signifikan. Pendekatan analisis ini konsisten dengan praktik penelitian kuantitatif di bidang psikologi olahraga dan *esports* yang menguji hubungan prediktif antarvariabel psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-confidence* terhadap *competitive anxiety* pada pemain *esports* di wilayah Karesidenan Madiun. Analisis dilakukan terhadap 122 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum pengujian hipotesis, data dianalisis secara deskriptif, diuji prasyarat statistik, dan selanjutnya dianalisis menggunakan regresi linier sederhana.

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai kecenderungan skor dan variasi data pada masing-masing variabel penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Self-Confidence* dan *Competitive Anxiety*

Variabel	N	Mean	SD
<i>Self-confidence</i> (SC)	122	25,34	9,54
<i>Competitive anxiety</i> (CA)	122	34,00	10,15

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata *self-confidence* sebesar 25,34 dengan deviasi standar 9,54 menunjukkan adanya variasi tingkat kepercayaan diri di antara pemain *sports*. Sementara itu, *competitive anxiety* memiliki nilai rata-rata sebesar 34,00 dengan deviasi standar 10,15, yang mengindikasikan bahwa sebagian pemain mengalami tingkat kecemasan kompetitif yang relatif tinggi ketika menghadapi situasi pertandingan. Variasi skor yang cukup besar pada kedua variabel mencerminkan heterogenitas kondisi psikologis responden, yang secara metodologis mendukung kelayakan analisis regresi untuk menguji hubungan antarvariabel.

Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan konsistensi internal instrumen yang digunakan dalam mengukur *self-confidence* dan *competitive anxiety*.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Self-confidence</i> (SC)	10	0.957	Sangat reliabel
<i>Competitive anxiety</i> (CA)	10	0.959	Sangat reliabel

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,90. Nilai tersebut mengindikasikan reliabilitas yang sangat tinggi dan menegaskan bahwa item-item dalam masing-masing skala memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan dalam analisis statistik lanjutan.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan sebagai bagian dari pengujian prasyarat sebelum analisis regresi linier dilaksanakan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	N	W	Sig. (p)
<i>Self-confidence</i>	122	0,908	< 0,001
<i>Competitive anxiety</i>	122	0,901	< 0,001

Hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05, yang mengindikasikan bahwa data secara statistik tidak sepenuhnya berdistribusi normal. Meskipun demikian, pemeriksaan visual melalui Q-Q Plot menunjukkan bahwa pola sebaran data mengikuti garis diagonal dengan deviasi yang tidak ekstrem. Selain itu, ukuran sampel yang relatif besar ($N = 122$) menjadikan analisis regresi linier tetap layak digunakan, karena estimasi parameter regresi bersifat robust terhadap pelanggaran normalitas ringan pada sampel berukuran sedang hingga besar.

Analisis Regresi Linier Sederhana dan Pembahasan

Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menguji pengaruh *self-confidence* terhadap *competitive anxiety*.

Tabel 4. Ringkasan Model Regresi Linier

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	Sig. (p)
<i>Self-confidence</i> → <i>Competitive anxiety</i>	0,922	0,850	0,849	681,885	< 0,001

Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,922 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara *self-confidence* dan *competitive anxiety*. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,850 mengindikasikan bahwa *self-confidence* mampu

menjelaskan 85% variasi *competitive anxiety*, sedangkan 15% sisanya dipengaruhi oleh faktor psikologis lain di luar model penelitian.

Tabel 5. Koefisien Regresi Linier

Variabel	B	Std. Error	β	t	Sig. (p)
Intercept	58.870	1.017	-	57.880	< 0.001
<i>Self-confidence</i>	-0.982	0.038	-0.922	-26.113	< 0.001

Berdasarkan Tabel 5, koefisien regresi *self-confidence* bernilai negatif (B = -0,982), yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit *self-confidence* diikuti oleh penurunan *competitive anxiety* sebesar 0,982 unit. Nilai signifikansi $p < 0,001$ menegaskan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh negatif *self-confidence* terhadap *competitive anxiety* diterima. Persamaan regresi yang diperoleh adalah

$$Y = 58,870 - 0,982X.$$

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-confidence* memiliki peran yang sangat kuat dalam menekan *competitive anxiety* pada pemain *esports*. Temuan tersebut sejalan dengan *Self-efficacy Theory* yang dikemukakan oleh Bandura, yang menjelaskan bahwa individu dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi yang menantang. Dalam konteks *esports*, keyakinan terhadap kemampuan bermain memungkinkan pemain untuk tetap fokus pada strategi dan eksekusi permainan meskipun berada dalam tekanan kompetitif yang tinggi.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan empiris sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan kompetitif. Lailiyah & Jannah (2022) serta Widodo et al. (2022) melaporkan bahwa atlet dengan tingkat *self-confidence* yang tinggi cenderung menunjukkan kecemasan kompetitif yang lebih rendah menjelang pertandingan. Lebih lanjut, penelitian Wang et al. (2022) pada pemain *esports* menegaskan bahwa *self-efficacy* dalam konteks permainan digital berhubungan negatif dengan *competition anxiety*, sehingga memperkuat relevansi temuan penelitian ini dalam ranah *esports*.

Tingginya nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,850$) mengindikasikan bahwa *self-confidence* merupakan prediktor yang sangat dominan dalam menjelaskan variasi *competitive anxiety* pada pemain *esports*. Dominannya pengaruh ini dapat dipahami mengingat karakteristik *esports* yang menuntut konsentrasi tinggi, pengambilan keputusan cepat, dan minim toleransi terhadap kesalahan, sehingga keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi faktor psikologis utama dalam menjaga kestabilan emosi selama pertandingan berlangsung.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-confidence* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *competitive anxiety* pada pemain *esports* di wilayah Karesidenan Madiun. Temuan tersebut memberikan dukungan empiris terhadap hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki pemain, semakin rendah tingkat kecemasan kompetitif yang dirasakan ketika menghadapi situasi pertandingan. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menguji peran *self-confidence*

sebagai prediktor psikologis terhadap *competitive anxiety* dalam konteks *esports* telah tercapai dan tervalidasi oleh hasil analisis data.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliansyah, H., Maulana, D., & Kambey, J. N. P. (2025). Review of literature: How physical activity impacts the e-sport athlete. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 17(2), 95–102. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v17i2.85733>
- Banyai, F., Griffiths, M. D., Kiraly, O., & Demetrovics, Z. (2019). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351–365. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Fauzan, H. A., Komarudin, Subarjah, Hadiyani, W., & Dolifah, D. (2025). Effects of PETTLEP imagery training on competitive anxiety and self-confidence in badminton athletes. *Annals of Applied Sport Science*, 13(3). <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1569>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis*. Cengage Learning.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Kurniawan, F., & Hidayatullah, M. F. (2024). Physical literacy needs in esports: Literature review. *Journal of Physical Education Research*, 5(3), 211–224. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9674311>
- 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://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.45824>
- Leis, O., & Lautenbach, F. (2020). Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101738. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101738>
- Machado, S., & Sant'Ana, L. de O. (2025). Effects of a Playoff Match on Competitive Anxiety and Autonomic Regulation in Professional esports Players. *U. Lusofona*.
- Mendoza, G., Clemente-Suarez, V. J., Alvero-Cruz, J. R., Rivilla, I., Garcia-Romero, J., Fernandez-Navas, M., Carrillo de Albornoz-Gil, M., & Jimenez, M. (2021). The role of experience, perceived match importance, and anxiety on cortisol response in an official esports competition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2893. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062893>
- Parahita, Q. D., & Jannah, M. (2023). The application of awareness training to increase self-confidence in young athletes. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 38–50. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53343>
- Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M., & Laborde, S. (2020). Setting the scientific stage for esports psychology: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 319–352. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1723122>

- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in Psychology, 11*, 628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- Putra, I. M., & Guntoro, B. (2022). Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R): Adapting and validating its Indonesian version. *Social and Humanities Research, 5*(2), 87–95.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education, 48*(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Trotter, M. G., & Polman, R. (2022). Longitudinal analysis of stressors, stress, coping and coping effectiveness in elite esports athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 60*, 102093. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102093>
- 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. *Computers in Human Behavior Reports, 6*, 100176.
- Widodo, A. F., Setyawati, H., Rahayu, T., Kusuma, D. W. Y., Rafikoh, 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://doi.org/10.15294/jpes.v11i4.68347>