

## PERBANDINGAN TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PEMAIN TENIS LAPANGAN ANTARA PEMAIN LEVEL *BEGINNER* DENGAN PEMAIN LEVEL *INTERMEDIATE*

Rizna Talitha Salsabila<sup>1</sup>, Dani Primanata<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2</sup>  
rizna.22085@mhs.unesa.ac.id<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kecemasan bertanding antara pemain tenis lapangan wanita level *beginner* dan *intermediate* pada turnamen Melon Cup Surabaya 2025. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif komparatif dengan desain *cross-sectional* terhadap 50 partisipan, yang terdiri atas masing-masing 25 pemain dari setiap kategori. Instrumen penelitian menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R) yang mengukur tiga dimensi, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan *self-confidence*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan bertanding antara pemain *beginner* dan *intermediate*, di mana pemain *beginner* cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi, sedangkan pemain *intermediate* memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik. Simpulan, pengalaman bertanding berperan penting dalam menurunkan kecemasan kompetitif dan meningkatkan kepercayaan diri atlet.

**Kata Kunci:** Kecemasan Bertanding, Kepercayaan Diri, Pemain Pemula, Tenis Lapangan

### ABSTRACT

*This study aimed to compare competitive anxiety levels between female lawn tennis players at the beginner and intermediate levels in the Melon Cup Surabaya 2025 tournament. The method used was a comparative quantitative approach with a cross-sectional design involving 50 participants, consisting of 25 players in each category. The research instrument employed the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), which measures three dimensions: cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence. The results indicate that there are differences in competitive anxiety levels between beginner and intermediate players, where beginner players tend to experience higher anxiety, while intermediate players demonstrate higher levels of self-confidence. In conclusion, competitive experience plays an important role in reducing anxiety and enhancing athletes' self-confidence.*

**Keywords:** *Competitive Anxiety, Confidence, Beginner Players, Lawn Tennis*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas multidimensional yang tidak hanya menuntut kemampuan fisik, tetapi juga keterampilan psikologis, seperti pengelolaan emosi, konsentrasi, dan regulasi kecemasan, terutama dalam situasi kompetitif. Dalam konteks olahraga individual seperti tenis, kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) menjadi komponen psikologis yang sangat menentukan karena pemain

dituntut untuk membuat keputusan secara cepat di bawah tekanan internal maupun eksternal (Pa et al., 2024). Berbagai studi menunjukkan bahwa kecemasan pra-pertandingan memiliki dampak signifikan terhadap performa, khususnya pada atlet muda dan pemain dengan pengalaman terbatas (Wu et al., 2022).

Perbedaan tingkat pengalaman diyakini memengaruhi kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif. Pemain pemula (*beginner*) umumnya belum memiliki strategi koping yang matang sehingga lebih rentan mengalami kecemasan kognitif dan somatik. Sebaliknya, pemain pada level menengah (*intermediate*) cenderung menunjukkan regulasi emosi yang lebih stabil serta respons fisiologis yang lebih adaptif terhadap situasi kompetitif (Laborde et al., 2014; Niering et al., 2023). Kecemasan yang tidak terkelola dapat menurunkan fokus, akurasi teknik, koordinasi motorik, dan kepercayaan diri, serta meningkatkan risiko kesalahan pada momen-momen krusial pertandingan (Sève et al., 2007; Trpkovici et al., 2025).

Konsep kecemasan bertanding dapat dijelaskan melalui teori kognitif-emosional, yang menekankan bahwa kecemasan muncul dari penilaian subjektif individu terhadap ancaman terhadap performa atau harga diri. Evaluasi tersebut memicu reaksi fisiologis dan emosional yang berpotensi mengganggu efektivitas pengambilan keputusan selama pertandingan (Moh Turi, 2025; Wang, 2025). Sejalan dengan teori tersebut, temuan empiris menunjukkan bahwa pemain dengan tingkat keterampilan yang lebih tinggi cenderung memiliki kecemasan kognitif yang lebih rendah serta strategi regulasi emosi yang lebih adaptif (Martínez-Gallego et al., 2022).

Meskipun penelitian mengenai kecemasan dalam olahraga telah berkembang, sebagian besar masih berfokus pada atlet profesional atau kelompok usia tertentu, serta belum secara spesifik menyoroti perbedaan kecemasan berdasarkan level keterampilan. Kesenjangan penelitian ini menjadi semakin relevan seiring meningkatnya partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi, sehingga diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai respons psikologis pada pemain non-profesional (Fuentes-García et al., 2023). Pemahaman ini penting bagi pelatih, psikolog olahraga, dan pengelola program pembinaan dalam merancang intervensi mental yang sesuai dengan kebutuhan individu (Ruiz et al., 2016).

Di Indonesia, khususnya di Jawa Timur, perkembangan tenis lapangan menunjukkan tren positif melalui penyelenggaraan berbagai kompetisi regional dan nasional, seperti *ITF Widjojo Soejono Junior Championship*, serta program pembinaan berbasis klub dan sekolah olahraga (Maulidin et al., 2021). Tenis diminati oleh berbagai kelompok usia karena manfaatnya terhadap kebugaran, kualitas hidup, dan prestasi. Secara teknis, olahraga ini menuntut penguasaan teknik dasar, kesiapan fisik, serta stabilitas kondisi mental (Dayani et al., 2020). Tekanan dalam pertandingan dapat memunculkan tingkat kecemasan yang berbeda pada setiap level pemain (Simandjuntak, 2024; Wolf et al., 2015).

Turnamen Melon Cup di Surabaya merupakan salah satu wadah kompetitif yang berkembang pesat bagi pemain tenis wanita. Turnamen ini menyediakan berbagai kategori, seperti *Women Beginner*, *Women Intermediate*, *Women Advance*, *Baby Melon*, hingga *Mom & Kid*, sehingga memberikan ruang kompetitif bagi pemain dari berbagai tingkat keterampilan. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian pemain mampu tampil optimal saat latihan, namun mengalami penurunan performa saat bertanding akibat kecemasan. Fenomena ini menegaskan

pentingnya kajian mengenai perbedaan kecemasan berdasarkan level pengalaman, khususnya pada tingkat komunitas.

Berdasarkan urgensi empiris dan kesenjangan konseptual tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis dan membandingkan tingkat kecemasan bertanding antara pemain tenis lapangan level *beginner* dan *intermediate* di Surabaya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan pada kedua kelompok, sehingga dapat memberikan dasar ilmiah bagi penyusunan program intervensi psikologis yang lebih efektif dan kontekstual.

## **KAJIAN TEORI**

### **Kecemasan dalam Olahraga**

Kecemasan dalam olahraga merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam menentukan performa atlet, terutama dalam situasi kompetitif. Kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) didefinisikan sebagai kondisi emosional sementara yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, serta peningkatan aktivasi fisiologis ketika individu menghadapi tekanan pertandingan. Kondisi ini muncul akibat adanya tuntutan performa, ekspektasi lingkungan, serta penilaian terhadap kemampuan diri. Dalam konteks olahraga, kecemasan tidak selalu bersifat negatif, namun apabila tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan kualitas performa, seperti berkurangnya konsentrasi, terganggunya koordinasi motorik, serta ketidaktepatan dalam pengambilan keputusan (Ford et al., 2017; Wu et al., 2022).

### **Teori Kecemasan Multidimensional**

Kecemasan dalam olahraga dijelaskan melalui *Multidimensional Anxiety Theory* yang menyatakan bahwa kecemasan terdiri atas tiga komponen utama, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri (*self-confidence*). Kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran negatif, kekhawatiran, dan keraguan terhadap kemampuan diri, sedangkan kecemasan somatik berkaitan dengan respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan keringat berlebih. Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan kognitif memiliki hubungan negatif dengan performa, sedangkan kecemasan somatik mengikuti pola kurvilinear (*inverted-U*), di mana tingkat kecemasan sedang dapat meningkatkan performa, tetapi tingkat yang terlalu tinggi justru menurunkannya. Sebaliknya, kepercayaan diri berperan sebagai faktor protektif yang mampu meningkatkan performa atlet (Martínez-Gallego et al., 2022; Ford et al., 2017).

### **Pendekatan Kognitif-Appraisal**

Pendekatan kognitif-appraisal menjelaskan bahwa kecemasan muncul sebagai hasil dari proses penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi. Atlet akan mengevaluasi apakah situasi kompetitif dipersepsikan sebagai ancaman atau tantangan. Ketika situasi dianggap sebagai ancaman, maka kecemasan cenderung meningkat, sedangkan apabila dipersepsikan sebagai tantangan, individu lebih mampu mengelola tekanan secara adaptif. Proses penilaian ini sangat dipengaruhi oleh pengalaman, kemampuan, serta sumber daya psikologis yang dimiliki individu. Atlet yang memiliki pengalaman lebih tinggi umumnya memiliki pola penilaian yang lebih positif dan realistis, sehingga mampu mengontrol kecemasan

dengan lebih baik dibandingkan atlet pemula (Wang, 2025; Nicholls & Polman, 2007).

### **Peran Pengalaman dalam Kecemasan Bertanding**

Pengalaman bertanding merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat kecemasan atlet. Atlet dengan pengalaman yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi dan strategi koping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kompetitif. Pengalaman memungkinkan atlet untuk mengenali situasi pertandingan, memahami tekanan yang muncul, serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapinya. Sebaliknya, atlet pemula cenderung lebih rentan terhadap kecemasan karena belum memiliki pengalaman dan strategi koping yang matang. Penelitian menunjukkan bahwa atlet berpengalaman cenderung memandang kecemasan sebagai sesuatu yang mendukung performa (*facilitative anxiety*), sedangkan atlet pemula lebih sering menganggapnya sebagai hambatan (*debilitative anxiety*) (Laborde et al., 2014; Wagstaff et al., 2012; Wolf et al., 2015).

### **Pengukuran Kecemasan: CSAI-2R**

Pengukuran kecemasan dalam olahraga dapat dilakukan menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R), yang merupakan instrumen standar dalam penelitian psikologi olahraga. Instrumen ini mengukur tiga dimensi utama, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan self-confidence, sehingga mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi psikologis atlet menjelang pertandingan. CSAI-2R menggunakan skala Likert dan telah terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang tinggi pada berbagai populasi atlet, sehingga banyak digunakan dalam penelitian terkait kecemasan bertanding (Putra & Guntoro, 2022).

### **Kecemasan dalam Olahraga Tenis Lapangan**

Tenis lapangan merupakan olahraga individual yang menuntut kemampuan fisik, teknik, serta stabilitas mental yang tinggi. Dalam olahraga ini, kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa karena pemain harus mengambil keputusan secara cepat tanpa dukungan langsung dari rekan tim. Kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan penurunan akurasi pukulan, meningkatnya kesalahan taktis, serta terganggunya koordinasi gerak. Sebaliknya, atlet yang mampu mengelola kecemasan dengan baik cenderung menunjukkan performa yang lebih stabil dan konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan aspek psikologis menjadi bagian penting dalam mencapai performa optimal dalam tenis lapangan (Fuentes-García et al., 2023; Pa et al., 2024).

### **Strategi Pengelolaan Kecemasan**

Pengelolaan kecemasan merupakan aspek penting dalam pembinaan atlet, terutama bagi atlet pemula yang lebih rentan mengalami tekanan kompetitif. Berbagai strategi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, seperti teknik relaksasi, *imagery*, *self-talk* positif, serta *pre-performance routines*. Selain itu, pengembangan *psychological resilience* dan kepuasan latihan juga berperan dalam meningkatkan kemampuan koping atlet terhadap tekanan. Dengan penerapan strategi yang tepat, atlet diharapkan mampu mengelola kecemasan secara adaptif,

sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan performa saat bertanding (Noetel et al., 2019; Yu et al., 2024).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif komparatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini dipilih untuk membandingkan tingkat kecemasan bertanding antara pemain tenis level *beginner* dan *intermediate* dalam satu waktu pengukuran yang sama. Penggunaan instrumen pengukuran yang baku memungkinkan analisis perbedaan dilakukan secara objektif dan terstandar.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 50 pemain tenis wanita yang berkompetisi pada turnamen Melon Cup Surabaya 2025. Seluruh partisipan dibagi ke dalam dua kelompok berdasarkan tingkat keterampilan, yaitu 25 pemain kategori *beginner* dan 25 pemain kategori *intermediate*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) terdaftar secara resmi dalam kategori *beginner* atau *intermediate*, (2) berusia antara 18 hingga 45 tahun, (3) aktif berlatih tenis minimal selama enam bulan terakhir, serta (4) tidak memiliki riwayat cedera fisik maupun gangguan psikologis yang berpotensi memengaruhi proses pengisian instrumen penelitian. Kriteria tersebut ditetapkan untuk memastikan bahwa partisipan berada dalam kondisi fisik dan mental yang memadai sehingga data yang diperoleh valid dan relevan dengan tujuan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kecemasan bertanding adalah *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R), yang merupakan alat ukur standar dalam penelitian psikologi olahraga (Putra & Guntoro, 2022). Instrumen ini terdiri atas tiga subskala utama, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan *self-confidence*, yang secara komprehensif menggambarkan respons psikologis atlet menjelang pertandingan. Setiap butir pernyataan menggunakan skala Likert empat poin, sehingga memungkinkan pengukuran tingkat kecemasan secara kuantitatif dan terukur. Instrumen ini telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi pada berbagai populasi atlet, dengan koefisien reliabilitas umumnya di atas  $\alpha = 0,80$ , sehingga layak digunakan dalam konteks penelitian ini.

Prosedur penelitian diawali dengan koordinasi antara peneliti dan panitia pelaksana turnamen Melon Cup untuk memperoleh izin pelaksanaan penelitian. Setelah memperoleh persetujuan, peneliti memberikan penjelasan kepada calon partisipan mengenai tujuan, manfaat, dan tahapan penelitian. Selanjutnya, partisipan diminta mengisi lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian secara sukarela. Pengisian instrumen CSAI-2R dilakukan sekitar 30 hingga 45 menit sebelum pertandingan dimulai, mengacu pada standar pengukuran kecemasan kompetitif yang dilakukan pada fase pra-pertandingan. Seluruh lembar jawaban yang terkumpul kemudian diperiksa untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi data. Prosedur ini dilaksanakan secara terkontrol agar tidak mengganggu persiapan atlet sebelum bertanding.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah uji prasyarat yang meliputi uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk dan uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test* untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Selanjutnya, dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, termasuk nilai rata-rata, standar deviasi, rentang

skor, serta distribusi tingkat kecemasan pada kelompok *beginner* dan *intermediate*. Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Samples t-test* apabila data berdistribusi normal dan homogen. Apabila salah satu asumsi tidak terpenuhi, digunakan uji alternatif nonparametrik, yaitu *Mann-Whitney U test*. Seluruh analisis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, penelitian ini juga menghitung *effect size* menggunakan Cohen's *d* untuk mengetahui besarnya perbedaan antar kelompok, dengan kategori kecil (0,2), sedang (0,5), dan besar (0,8). Perhitungan *effect size* memberikan makna praktis terhadap hasil penelitian dan memperkuat interpretasi temuan dalam konteks psikologis.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kecemasan bertanding antara pemain tenis wanita level *beginner* dan *intermediate* yang berpartisipasi dalam kejuaraan *Melon Cup 2025* di Surabaya. Sebanyak 50 peserta dilibatkan, terdiri dari 25 pemain level *beginner* dan 25 pemain level *intermediate*. Instrumen yang digunakan adalah *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), yang terdiri atas tiga dimensi: kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri.

**Tabel 1. Deskriptif Subyek Penelitian**

Kategori	<i>Beginner</i> (n = 25)	<i>Intermediate</i> (n = 25)	Total (N = 50)
Jenis Kelamin	Wanita (100%)		
Rentang Usia (tahun)	18–42	19–45	18–45
Rata-rata Usia (Mean ± SD)	28.4 ± 6.2	30.1 ± 5.8	29.2 ± 6.0
Lama Berlatih (bulan)	6–18	12–36	6–36
Rata-rata Lama Berlatih	11.2 ± 4.5	22.8 ± 6.9	17.0 ± 8.1
Status Turnamen	Peserta Melon Cup 2025		

Seluruh partisipan penelitian berjenis kelamin perempuan (N = 50) yang terdiri atas 25 peserta *beginner* dan 25 peserta *intermediate* pada ajang *Melon Cup 2025*. Rentang usia partisipan adalah 18–45 tahun, dengan rata-rata usia keseluruhan 29,2 tahun (SD = 6,0). Kelompok *beginner* memiliki rata-rata usia 28,4 tahun (SD = 6,2), sedangkan *intermediate* 30,1 tahun (SD = 5,8), menunjukkan perbedaan usia yang relatif kecil. Rata-rata lama berlatih pada kelompok *beginner* adalah 11,2 bulan (SD = 4,5) dan pada kelompok *intermediate* 22,8 bulan (SD = 6,9), menandakan adanya perbedaan pengalaman latihan yang sesuai dengan tingkat keahlian. Homogenitas jenis kelamin memungkinkan interpretasi hasil difokuskan pada pengaruh pengalaman dan durasi latihan terhadap tingkat kecemasan bertanding tanpa bias gender atau usia.

**Tabel 2. Deskriptif Skor Kecemasan Bertanding Berdasarkan Level Pemain**

Variabel	Level	n	Mean	SD
Kecemasan Kognitif	<i>Beginner</i>	25	26.48	4.21
	<i>Intermediate</i>	25	22.16	3.87
Kecemasan Somatik	<i>Beginner</i>	25	25.72	4.56
	<i>Intermediate</i>	25	21.40	3.95
Self-Confidence	<i>Beginner</i>	25	21.60	4.02
	<i>Intermediate</i>	25	26.24	3.78

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kelompok *beginner* menunjukkan skor rata-rata kecemasan kognitif yang lebih tinggi ( $M = 26,48$ ;  $SD = 4,21$ ) dibanding kelompok *intermediate* ( $M = 22,16$ ;  $SD = 3,87$ ). Pola serupa juga terlihat pada kecemasan somatik, di mana kelompok *beginner* memiliki skor lebih tinggi ( $M = 25,72$ ;  $SD = 4,56$ ) dibanding *intermediate* ( $M = 21,40$ ;  $SD = 3,95$ ). Sebaliknya, pada variabel *self-confidence*, kelompok *intermediate* menunjukkan skor yang lebih tinggi ( $M = 26,24$ ;  $SD = 3,78$ ) dibanding *beginner* ( $M = 21,60$ ;  $SD = 4,02$ ).

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro–Wilk*)**

Variabel	Level	n	p ( <i>Shapiro–Wilk</i> )	Kesimpulan
Kecemasan Kognitif	Beginner	25	0.212	Normal
	Intermediate	25	0.167	Normal
Kecemasan Somatik	Beginner	25	0.144	Normal
	Intermediate	25	0.196	Normal
Self-Confidence	Beginner	25	0.230	Normal
	Intermediate	25	0.189	Normal

**Catatan:**  $p > 0,05$  menunjukkan data tidak menyimpang secara signifikan dari normalitas.

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai  $p > 0,05$  pada kedua kelompok (*beginner* dan *intermediate*). Nilai  $p$  pada variabel kecemasan kognitif ( $p = 0,212$  dan  $p = 0,167$ ), kecemasan somatik ( $p = 0,144$  dan  $p = 0,196$ ), serta *self-confidence* ( $p = 0,230$  dan  $p = 0,189$ ) mengindikasikan bahwa distribusi data memenuhi asumsi normalitas.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Varians (*Levene's Test*)**

Variabel	<i>Levene's Test</i> (p)	Kesimpulan
Kecemasan Kognitif	0.328	Varians homogen
Kecemasan Somatik	0.442	Varians homogen
<i>Self-Confidence</i>	0.391	Varians homogen

**Catatan:**  $p > 0,05$  menunjukkan varians antar-kelompok homogen.

Hasil uji homogenitas dengan *Levene's Test* menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai  $p > 0,05$ , yang berarti data memenuhi asumsi homogenitas varians. Nilai  $p$  pada variabel kecemasan kognitif ( $p = 0,328$ ), kecemasan somatik ( $p = 0,442$ ), dan *self-confidence* ( $p = 0,391$ ) menunjukkan bahwa varians antar kelompok *beginner* dan *intermediate* adalah setara.

**Tabel 5. Hasil *Independent Samples t-test* antara Kelompok *Beginner* dan *Intermediate***

Variabel	Mean $\pm$ SD		t	p-value	Cohen's d	Interpretasi efek
	<i>Beginner</i> n=25	<i>Intermediate</i> n=25				
Kecemasan Kognitif	26.48 $\pm$ 4.21	22.16 $\pm$ 3.87	3.78	0.001	1.06	Besar
Kecemasan Somatik	25.72 $\pm$ 4.56	21.40 $\pm$ 3.95	3.60	0.001	0.98	Besar
<i>Self-Confidence</i>	21.60 $\pm$ 4.02	26.24 $\pm$ 3.78	-4.09	0.001	1.17	Besar

**Keterangan:** pengujian dilakukan dengan *Independent Samples t-test* (asumsi normalitas dan homogenitas varians terpenuhi). Taraf signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ . *Cohen's d* dihitung menggunakan *pooled standard deviation*; interpretasi: 0,2 = kecil, 0,5 = sedang, 0,8 = besar.

Hasil uji Independent Samples t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok beginner dan intermediate pada seluruh variabel penelitian ( $p < 0,05$ ). Pada kecemasan kognitif, kelompok beginner memiliki skor yang lebih tinggi ( $M = 26,48$ ;  $SD = 4,21$ ) dibanding intermediate ( $M = 22,16$ ;  $SD = 3,87$ ), dengan nilai  $t(48) = 3,78$ ;  $p = 0,001$  dan Cohen's  $d = 1,06$ , yang menunjukkan efek besar. Hal serupa ditemukan pada kecemasan somatik, di mana kelompok beginner ( $M = 25,72$ ;  $SD = 4,56$ ) juga menunjukkan skor lebih tinggi dibanding intermediate ( $M = 21,40$ ;  $SD = 3,95$ ),  $t(48) = 3,60$ ;  $p = 0,001$ ; Cohen's  $d = 0,98$ . Sebaliknya, pada self-confidence, arah perbedaan berbalik, di mana kelompok intermediate memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi ( $M = 26,24$ ;  $SD = 3,78$ ) dibanding beginner ( $M = 21,60$ ;  $SD = 4,02$ ), dengan  $t(48) = -4,09$ ;  $p = 0,001$  dan Cohen's  $d = 1,17$ , yang juga menunjukkan efek besar.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang konsisten dan signifikan antara pemain tenis level beginner dan intermediate pada ketiga dimensi *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R). Pemain beginner memiliki skor kecemasan kognitif dan somatik yang lebih tinggi dibandingkan pemain intermediate ( $p = 0.001$ ; Cohen's  $d > 0.8$ ), sedangkan skor *self-confidence* lebih tinggi pada kelompok intermediate ( $p < 0.001$ ;  $d = 1.17$ ). Ukuran efek besar tersebut menegaskan bahwa perbedaan ini memiliki makna praktis dalam konteks performa pertandingan (Martínez-Gallego et al., 2022). Temuan ini mendukung hipotesis bahwa pengalaman berkompetisi memengaruhi *state anxiety* dan kepercayaan diri atlet. Atlet dengan pengalaman lebih rendah cenderung memiliki coping resources yang terbatas sehingga lebih rentan terhadap tekanan kompetitif (Wang, 2025). Pola hasil ini selaras dengan *Multidimensional Anxiety Theory* dan model appraisal-kognitif yang menekankan pentingnya persepsi dan pengalaman dalam mengatur respons kecemasan (Anzeli et al., 2021; Noetel et al., 2019). Atlet berpengalaman umumnya memiliki *self-regulatory skills* dan strategi coping yang lebih matang, yang memungkinkan mereka menilai situasi kompetitif secara adaptif dan menurunkan tingkat kecemasan (Yu et al., 2024).

Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa pengalaman kompetitif memoderasi hubungan antara kecemasan dan performa. Atlet dengan pengalaman tinggi cenderung memandang kecemasan sebagai hal yang memfasilitasi, bukan menghambat performa (Wagstaff et al., 2012; Wolf et al., 2015). Perbedaan kecemasan antar level kemungkinan dimediasi oleh training satisfaction, psychological resilience, dan coping strategies. Studi longitudinal oleh (Robazza et al., 2004) menemukan bahwa kepuasan latihan berpengaruh negatif terhadap competitive anxiety melalui peningkatan resilience dan strategi coping adaptif. Selain itu, penelitian oleh (Ford et al., 2017) menegaskan bahwa coping flexibility berperan penting dalam mengurangi gejala kecemasan pra-laga. Dalam konteks olahraga raket, pre-competitive cognitive and somatic anxiety terbukti berkorelasi negatif dengan kualitas keputusan taktis dan akurasi teknis (Fuentes-García et al., 2023). Hal ini menjelaskan mengapa kelompok beginner yang mengalami kecemasan lebih tinggi cenderung menunjukkan performa teknis yang lebih tidak stabil. Implikasi utama penelitian ini adalah pentingnya integrasi modul mental skills training dalam pembinaan atlet pemula. Program seperti imagery, self-talk, relaxation, dan pre-performance routines terbukti efektif dalam menurunkan state

anxiety dan meningkatkan self-confidence (Fuentes-García et al., 2023; Martínez-Gallego et al., 2022). Pendekatan berbasis resilience dan kepuasan latihan juga dapat memperkuat kesiapan psikologis atlet (de Lima-Junior et al., 2025; Konstantinou et al., 2025).

Pelatih disarankan untuk memperhatikan kondisi pra-laga dan memberikan ruang bagi intervensi psikologis singkat seperti latihan pernapasan atau visualisasi. Intervensi semacam ini terbukti memberikan efek positif dalam menurunkan kecemasan pra-pertandingan (Conde-Ripoll et al., 2024; Kuncoro et al., 2024). Keterbatasan utama penelitian ini mencakup desain cross-sectional yang tidak memungkinkan inferensi sebab-akibat, serta penggunaan data self-report yang berpotensi bias sosial. Penelitian berikutnya perlu menggunakan desain longitudinal atau eksperimental (randomized controlled trial) untuk menilai efektivitas intervensi psikologis terhadap kecemasan kompetitif (Kuncoro et al., 2024). Selain itu, pengukuran objektif seperti heart rate variability (HRV) atau kortisol saliva dapat digunakan untuk validasi fisiologis. Eksplorasi faktor moderator seperti jenis kelamin, usia, dan trait anxiety juga penting untuk memahami konteks efektivitas intervensi psikologis pada atlet tenis (Nicholls & Polman, 2007). Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa pemain tenis pemula mengalami kecemasan kognitif dan somatik yang lebih tinggi serta kepercayaan diri lebih rendah dibanding pemain berpengalaman. Temuan ini konsisten dengan teori multidimensional dan memperkuat pentingnya pengalaman, kepuasan latihan, serta ketangguhan psikologis dalam memoderasi competitive state anxiety. Penerapan program pengembangan mental yang sistematis menjadi rekomendasi utama dalam pembinaan atlet tenis amatir guna meningkatkan kesiapan psikologis dan performa kompetitif.

## SIMPULAN

Simpulan pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan bertanding antara pemain tenis level *beginner* dan *intermediate* pada turnamen Melon Cup Surabaya 2025. Pemain *beginner* memiliki kecemasan kognitif dan somatik yang lebih tinggi, sementara tingkat *self-confidence* relatif serupa dengan pemain *intermediate*. Temuan ini menegaskan pentingnya memperhatikan aspek psikologis dalam persiapan atlet sebelum bertanding, terutama bagi atlet pemula yang rentan mengalami kecemasan lebih tinggi. Hasil ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dalam merancang program persiapan mental bagi atlet pemula sebelum bertanding. Program tersebut perlu memiliki pendekatan khusus yang menargetkan pengurangan tingkat kecemasan serta peningkatan kepercayaan diri atlet pemula. Dengan demikian, hal ini dapat membantu atlet pemula untuk mencapai kesiapan psikologis yang optimal, meningkatkan performa kompetitif, dan meminimalisir dampak negatif kecemasan berlebihan yang dapat menghambat penampilan mereka di lapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anzeli, R., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan smash bola voli pada Rajawali Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2875>

- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Pre- and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>
- Dayani, H., Yenes, R., & Setiawan, Y. (2020). Studi minat mahasiswa terhadap olahraga tenis lapangan. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- de Lima-Junior, D., Lopes, T. R., Fortes, L. de S., Nakamura, F. Y., & Marcora, S. M. (2025). The cognitive era in sports performance: Mental fatigue, cognitive training, and psychological ergogenic substances. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1640470>
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205–212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- Fuentes-García, J. P., Villafaina, S., Martínez-Gallego, R., & Crespo, M. (2023). Pre- and post-competitive anxiety and match outcome in elite international junior tennis players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(6), 2108–2116. <https://doi.org/10.1177/17479541221122396>
- Konstantinou, G. N., Kloiber, S., & Blumberger, D. M. (2025). The mental game of tennis: A scoping review and the introduction of the resilience racket model. *Sports*, 13(5). <https://doi.org/10.3390/sports13050130>
- Kuncoro, M. A., Wismanadi, H., Kumaat, N. A., & Turi, M. (2024). The impact of extrinsic motivation on the tendency to ethical deviation among young athletes. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 10(2), 51. <https://doi.org/10.21009/JIPES.102.01>
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43–47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>
- Martínez-Gallego, R., Villafaina, S., Crespo, M., & Fuentes-García, J. P. (2022). Gender and age influence in pre-competitive and post-competitive anxiety in young tennis players. *Sustainability*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/su14094966>
- Maulidin, M., Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Evaluasi pembinaan prestasi tenis lapangan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 146–154. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.3252>
- Moh, T. (2025). Analisis dampak teknologi wearable, keberlanjutan event, dan e-sports terhadap kesehatan fisik dan mental. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(3), 991–998. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i3.12999>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Niering, M., Monsberger, T., Seifert, J., & Muehlbauer, T. (2023). Effects of psychological interventions on performance anxiety in performing artists and athletes. *Behavioral Sciences*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/bs13110910>
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement. *International*

- Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 139–175.  
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803>
- Pa, W. A. M. W., Rahim, M. R. A., Mazalan, N. S., Nazarudin, M. N., Daud, W. R. W., & Abdullah, M. F. (2024). The effect of pre-competition anxiety on tennis accuracy shot performance among Malaysian varsity tennis players. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 32(3), 933–947.  
<https://doi.org/10.47836/pjssh.32.3.07>
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R): Adapting and validating its Indonesian version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379–404.  
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00034-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00034-7)
- Ruiz, M. C., Hanin, Y., & Robazza, C. (2016). Assessment of performance-related experiences. *The Sport Psychologist*, 30(3), 201–218.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0035>
- Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 25–46.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.004>
- Trpkovici, M., Makai, A., Prémusz, V., & Ács, P. (2025). The possible application of virtual reality for managing anxiety in athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1493544>
- Wagstaff, C., Fletcher, D., & Hanton, S. (2012). Positive organizational psychology in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 26–47.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2011.589423>
- Wang, M. (2025). Interpersonal support, self-regulation, and self-esteem effects on anxiety and thriving. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-382-5\\_34](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-382-5_34)
- Wolf, S. A., Eys, M. A., & Kleinert, J. (2015). Predictors of the precompetitive anxiety response. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 344–358. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.982676>
- Wu, D., Luo, Y., Ma, S., Zhang, W., & Huang, C. J. (2022). Organizational stressors predict competitive trait anxiety. *Current Psychology*, 41(12), 8345–8353.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01633-7>
- Yu, X., Yang, Y., & He, B. (2024). Training satisfaction on competitive anxiety. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409757>