

Kecemasan Atlet Bulutangkis Menjelang Turnamen pada Atlet Bulutangkis Dibawah Naungan PBSI Kota Jambi

Muhammad Rizky¹, Marlita Andhika Rahman², Annisa Andriani³

¹ Universitas Jambi, Indonesia

² Universitas Jambi, Indonesia

Corresponding Author:

Muhamad Rizky, Universitas Jambi, Indonesia

Email: riskychebaret13@gmail.com

Abstract.

Anxiety is one of the psychological factors that influences badminton athletes' performance before tournaments. Athletes often experience pressure related to performance expectations, concerns about match outcomes, and physiological reactions, yet comprehensive empirical data on athletes' anxiety levels in Jambi City remains limited. This study aimed to describe the level of anxiety of badminton athletes approaching tournaments in Jambi City based on somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-confidence. A quantitative descriptive approach was used. The population consisted of 530 active badminton athletes registered under PBSI Jambi City, with 84 athletes selected through purposive sampling. Data were collected using the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) Indonesian version and analyzed descriptively using SPSS version 28. Results showed that the majority of athletes were in the moderate anxiety category (59.5%), followed by the low (31.0%) and high (9.5%) categories. Somatic anxiety emerged as the most dominant aspect, indicated by physical symptoms such as body tension, rapid heartbeat, and stomach discomfort. Cognitive anxiety appeared at a moderate level, reflecting concerns about performance and outcomes, while self-confidence remained relatively stable but fluctuated according to competitive pressure. These findings provide an empirical basis for developing structured mental training programs for badminton athletes at the regional level.

Kata kunci : Anxiety, Badminton Athletes, Somatic Anxiety, Cognitive Anxiety, Self-Confidence

Abstrak.

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet bulutangkis menjelang pertandingan. Atlet kerap mengalami tekanan berupa ekspektasi prestasi, kekhawatiran terhadap hasil pertandingan, serta reaksi fisiologis menjelang turnamen, namun data empiris mengenai tingkat kecemasan atlet di Kota Jambi masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan atlet bulutangkis menjelang turnamen di Kota Jambi berdasarkan aspek kecemasan somatik, kecemasan kognitif, dan kepercayaan diri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian sebanyak 530 atlet aktif yang terdaftar di PBSI Kota Jambi, dengan sampel 84 atlet ditentukan melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) versi Bahasa Indonesia dan dianalisis secara deskriptif menggunakan SPSS versi 28. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas atlet berada pada kategori kecemasan sedang (59,5%), diikuti kategori rendah (31,0%) dan tinggi (9,5%). Aspek kecemasan somatik menjadi indikator paling dominan, ditunjukkan oleh gejala fisik seperti tubuh tegang, jantung berdegup kencang, dan sakit perut. Kecemasan kognitif berada pada tingkat moderat dengan kekhawatiran terhadap performa dan hasil pertandingan, sementara kepercayaan diri relatif stabil namun masih berfluktuasi sesuai tekanan pertandingan. Temuan ini menjadi dasar empiris bagi pengembangan program pembinaan mental atlet bulutangkis di tingkat daerah.

Kata kunci : Kecemasan, Atlet Bulutangkis, Kecemasan Somatik, Kecemasan Kognitif, Kepercayaan Diri

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di Indonesia dan telah lama menjadi penyumbang prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Keberhasilan atlet bulutangkis tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan. Sebagai olahraga yang bersifat kompetitif, atlet dituntut untuk menampilkan performa terbaik dalam setiap pertandingan, namun pencapaian performa optimal tersebut sering dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti tuntutan prestasi, ekspektasi pelatih, lawan yang dihadapi, serta kondisi pertandingan. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam kondisi tersebut adalah kecemasan (Tiara & Rahardanto, 2020). Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, memengaruhi respon fisik, serta menurunkan kepercayaan diri atlet saat bertanding.

Kota Jambi sebagai salah satu kota yang aktif dalam pengembangan olahraga memiliki potensi atletik yang menjanjikan. Berdasarkan data Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) Kota Jambi, jumlah atlet bulutangkis terdaftar mencapai 663 orang yang tersebar pada berbagai kelompok usia mulai dari U-9 hingga dewasa. Meskipun demikian, masih terdapat tantangan dalam mempertahankan performa optimal atlet, terutama ketika berhadapan dengan tekanan mental dalam pertandingan. Fenomena di lapangan menunjukkan banyak atlet gagal menampilkan performa terbaik meskipun menunjukkan hasil baik saat latihan, yang sering disebabkan oleh tekanan mental yang dialami sebelum dan saat pertandingan dalam bentuk kecemasan.

Hasil wawancara awal dengan pelatih bulutangkis di Kota Jambi menunjukkan bahwa kecemasan banyak dialami oleh atlet usia remaja dan atlet yang baru pertama kali tampil di turnamen. Gejala kecemasan kerap muncul dalam bentuk fisik dan psikis, seperti kegugupan, keringat dingin, hingga kehilangan konsentrasi di lapangan. Wawancara dengan tiga orang atlet juga menunjukkan bahwa tantangan terbesar yang dihadapi bukan hanya bersifat teknis, tetapi lebih banyak berkaitan dengan kondisi mental, seperti tekanan kompetisi, kekhawatiran akan kegagalan, dan beban ekspektasi dari pelatih maupun keluarga. Meskipun fenomena ini cukup sering terjadi, hingga kini belum ada pendekatan sistematis dari klub atau pelatih dalam menangani aspek psikologis tersebut.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami atlet. Nurdiansyah dan Jannah (2021)

menemukan bahwa kecemasan bersifat universal dan dapat memengaruhi baik atlet laki-laki maupun perempuan. Noviansyah dan Jannah (2021) menyoroti peran ketangguhan mental dalam mengatasi kecemasan, meskipun secara empiris hubungan keduanya belum terbukti konsisten. Penelitian Lilo *et al.* (2023) pada atlet bulutangkis Prapopnas Zona V menemukan bahwa mayoritas atlet mengalami kecemasan tinggi, yaitu sebesar 45% pada kategori tinggi dan 26% pada kategori sedang. Temuan tersebut memperkuat bahwa pertandingan resmi menimbulkan tekanan psikologis tinggi, terutama pada usia remaja yang sedang mengalami masa transisi emosional.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian dilakukan pada konteks olahraga lain atau pada atlet tingkat nasional dan kejuaraan besar, sementara penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat kecemasan atlet bulutangkis di tingkat daerah, khususnya di Kota Jambi, masih sangat terbatas. Ketiadaan data empiris mengenai tingkat kecemasan atlet di daerah ini menyebabkan pelatih dan pembina olahraga belum memiliki dasar psikologis yang kuat dalam merancang program pembinaan mental yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan atlet bulutangkis menjelang turnamen di Kota Jambi berdasarkan aspek kecemasan somatik, kecemasan kognitif, dan kepercayaan diri, sebagai dasar pengembangan pembinaan mental atlet secara lebih terarah dan berbasis ilmiah. Paragraf diketik 5 ketukan menjorok ke dalam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena, peristiwa, atau keadaan secara sistematis dan faktual sesuai dengan kondisi nyata, tanpa menguji hubungan antarvariabel atau memberikan intervensi (Sugiyono, 2019). Variabel yang diteliti adalah kecemasan atlet bulutangkis menjelang turnamen, yang didefinisikan sebagai kondisi psikologis berupa respons emosional yang muncul sebelum pertandingan akibat tekanan kompetitif, ditandai oleh pikiran negatif, reaksi fisiologis, dan tingkat keyakinan diri atlet. Populasi penelitian adalah 530 atlet bulutangkis aktif yang terdaftar di bawah naungan PBSI Kota Jambi pada kategori usia U-15, U-17, U-19, dan dewasa. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria atlet yang aktif berlatih dan berkompetisi pada tahun penelitian. Berdasarkan rumus Slovin dengan margin of error 10%, diperoleh sampel sebanyak 84 atlet yang dialokasikan secara proporsional pada setiap kelompok usia.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) yang dikembangkan oleh Martens, Vealey, dan Burton (1990)

berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory. Instrumen ini terdiri atas 17 item yang mengukur tiga dimensi kecemasan, yaitu kecemasan kognitif (5 item), kecemasan somatik (7 item), dan kepercayaan diri (5 item). Penelitian ini menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia oleh Putra dan Guntoro (2022), yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Comparative Fit Index (CFI) sebesar 0,964 dan Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) sebesar 0,045. Penilaian item menggunakan skala Likert empat kategori, yaitu 1 (tidak sama sekali), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), dan 4 (selalu). Pengumpulan data dilakukan secara langsung pada saat sesi latihan atau melalui koordinator klub bulutangkis di Kota Jambi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan kategorisasi tingkat kecemasan dengan bantuan SPSS versi 28. Skor total kecemasan dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu kecemasan rendah (skor 17-34), kecemasan sedang (skor 35-51), dan kecemasan tinggi (skor 52-68). Penelitian ini juga menerapkan prinsip etika penelitian yang mencakup informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 84 responden yang merupakan atlet bulutangkis aktif di Kota Jambi. Karakteristik responden penelitian disajikan pada Tabel 1, yang mencakup distribusi berdasarkan jenis kelamin, kelompok usia, dan lama menjadi atlet.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	67	79,8
Perempuan	17	20,2
Kelompok Usia		
U-15	24	28,6
U-17	22	26,2
U-19	16	19,0
Dewasa	22	26,2
Lama Menjadi Atlet		
1–5 tahun	43	51,2
> 6 tahun	41	48,8
Total	84	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (79,8%), sedangkan responden perempuan sebesar 20,2%. Distribusi kelompok usia menunjukkan bahwa proporsi terbesar berada pada kelompok U-15 (28,6%), diikuti U-17 dan dewasa masing-masing sebesar 26,2%, serta U-19 sebesar 19,0%. Berdasarkan lama menjadi atlet, sebanyak 51,2% responden memiliki pengalaman 1–5 tahun, sedangkan 48,8% telah menjadi atlet lebih dari 6 tahun. Selanjutnya, hasil pengukuran tingkat kecemasan responden disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecemasan Rendah	26	31,0
Kecemasan Sedang	50	59,5
Kecemasan Tinggi	8	9,5
Total	84	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas atlet bulutangkis di Kota Jambi berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 50 responden (59,5%), diikuti kategori kecemasan rendah sebanyak 26 responden (31,0%), dan kategori kecemasan tinggi sebanyak 8 responden (9,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet mengalami kecemasan dalam intensitas yang masih dapat dikendalikan namun tetap memiliki potensi memengaruhi performa apabila tidak dikelola dengan baik. Selanjutnya, distribusi frekuensi jawaban responden pada masing-masing item instrumen CSAI-2R yang mencakup tiga aspek kecemasan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Setiap Item CSAI-2R

Item Pernyataan	TS	KK	S	SL
Aspek Kecemasan Somatik				
Saya merasa gelisah	14	34	3 3	3
Tubuh saya terasa tegang	10	48	2 3	3
Perut saya terasa kram	16	39	2 6	3
Jantung saya berdegup kencang	12	36	3 2	4
Saya merasa sakit perut	12	31	3 9	2
Tangan saya basah oleh keringat dingin	16	38	2 7	3
Tubuh saya terasa kaku	12	40	2	4

Item Pernyataan	TS	KK	S	SL
			8	
Aspek Kecemasan Kognitif				
Saya khawatir tidak menampilkan permainan terbaik	13	35	3 2	4
Saya khawatir akan kalah	10	44	2 5	5
Saya merasa tertekan	12	38	2 9	5
Saya khawatir bermain buruk	17	30	3 4	3
Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan performa saya	17	31	3 2	4
Aspek Kepercayaan Diri				
Saya merasa percaya diri	9	46	2 4	5
Saya yakin akan dapat menghadapi pertandingan	14	36	3 0	4
Saya yakin bisa bermain baik	18	35	2 9	2
Saya percaya diri karena sudah membayangkan akan menang	16	41	2 4	3
Saya tenang menghadapi tekanan	8	48	2 4	4

Keterangan: TS = Tidak sama sekali; KK = Kadang-kadang; S = Sering; SL = Selalu

Berdasarkan Tabel 3, distribusi jawaban responden pada aspek kecemasan somatik menunjukkan dominasi pada kategori kadang-kadang dan sering. Item tubuh tegang (48 responden), jantung berdegup kencang (36 responden pada kategori kadang-kadang dan 32 pada kategori sering), serta sakit perut (39 responden pada kategori sering) menunjukkan bahwa gejala fisik kecemasan cukup nyata dialami atlet menjelang pertandingan. Pola serupa juga ditemukan pada item tubuh kaku, keringat dingin, dan perut kram, yang menegaskan bahwa respons fisiologis menjadi indikator dominan dalam kecemasan kompetitif yang dialami atlet.

Pada aspek kecemasan kognitif, distribusi jawaban responden juga didominasi kategori kadang-kadang dan sering. Item khawatir tidak menampilkan permainan terbaik (35 responden), khawatir akan kalah (44 responden), dan khawatir bermain buruk (34 responden pada kategori sering) menunjukkan adanya pikiran negatif terhadap performa dan hasil pertandingan. Kekhawatiran terhadap penilaian orang lain (32 responden pada kategori sering) juga menunjukkan adanya tekanan sosial yang dirasakan atlet menjelang turnamen, meskipun intensitasnya berada pada tingkat moderat.

Pada aspek kepercayaan diri, distribusi jawaban menunjukkan kondisi yang relatif lebih stabil. Item merasa percaya diri (46 responden), yakin menghadapi pertandingan (36 responden), dan tenang menghadapi tekanan (48 responden pada kategori kadang-kadang) menunjukkan bahwa atlet masih memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri. Namun, dominasi kategori kadang-kadang mengindikasikan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet belum sepenuhnya konsisten dan masih berfluktuasi sesuai dengan tekanan situasi pertandingan yang dihadapi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan atlet bulutangkis di Kota Jambi menjelang turnamen berada pada kategori sedang dengan persentase 59,5%, diikuti kategori rendah 31,0% dan kategori tinggi 9,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet mengalami kecemasan dalam intensitas yang masih dapat dikendalikan, namun tetap memiliki potensi memengaruhi performa apabila tidak dikelola dengan baik. Dominasi tingkat kecemasan sedang menunjukkan bahwa atlet berada pada fase adaptif terhadap tekanan kompetisi. Menurut Weinberg dan Gould (2015), kecemasan merupakan bagian integral dari pengalaman kompetitif yang tidak dapat dihindari sepenuhnya, namun intensitasnya sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap situasi pertandingan.

Temuan ini sejalan dengan konsep *Inverted-U Hypothesis* yang menjelaskan bahwa hubungan antara kecemasan dan performa membentuk pola kurva terbalik, di mana tingkat kecemasan yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi sama-sama menurunkan performa, sedangkan tingkat moderat menghasilkan performa optimal (Weinberg & Gould, 2015). Konsep ini diperkuat oleh teori *Zone of Optimal Functioning (ZOF)* yang menyatakan bahwa setiap atlet memiliki zona kecemasan ideal yang berbeda, dan performa terbaik dicapai ketika atlet berada dalam zona tersebut (Cumming & Williams, 2018). Atlet yang berada pada tingkat kecemasan moderat cenderung mampu mempertahankan fokus, meningkatkan kewaspadaan, serta mengarahkan energi psikologis secara produktif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari ketiga aspek kecemasan yang diukur, kecemasan somatik merupakan dimensi paling dominan dialami atlet. Dominasi ini terlihat dari distribusi frekuensi jawaban pada item-item somatik yang secara konsisten menunjukkan angka tinggi pada kategori kadang-kadang dan sering, seperti tubuh tegang, jantung berdegup kencang, sakit perut, dan tubuh kaku. Secara teoritis, dominasi kecemasan somatik dapat dijelaskan melalui konsep respons fisiologis terhadap stres kompetitif. Menurut Martens, Vealey, dan Burton (1990), kecemasan somatik merupakan komponen kecemasan yang paling langsung terkait dengan aktivasi sistem saraf simpatik yang memicu respons *fight-or-flight*,

sehingga muncul peningkatan detak jantung, ketegangan otot, sekresi keringat, serta perubahan fungsi pencernaan.

Weinberg dan Gould (2015) menjelaskan bahwa respons somatik sering kali lebih cepat dan lebih nyata dibandingkan kecemasan kognitif karena tubuh merespons stimulus stres secara otomatis sebelum diproses secara kognitif melalui mekanisme somatic marker yang bersifat refleksif. Gejala somatik yang muncul pada atlet berkaitan erat dengan kesiapan tubuh dalam menghadapi tekanan, yang dapat berdampak positif apabila berada dalam batas optimal, namun berpotensi mengganggu performa apabila intensitasnya berlebihan. Simandjuntak dkk. (2024) menambahkan bahwa aspek psikologis seperti manajemen stres memiliki peran penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetisi, sehingga pengelolaan gejala somatik menjadi komponen kritis dalam program pembinaan mental atlet.

Pada aspek kecemasan kognitif, hasil penelitian menunjukkan adanya pikiran negatif berupa kekhawatiran terhadap performa, hasil pertandingan, dan penilaian orang lain. Menurut Martens, Vealey, dan Burton (1990), kecemasan kognitif berkaitan dengan evaluasi negatif terhadap kemampuan diri dan ekspektasi hasil yang tidak menguntungkan, yang diwujudkan dalam pikiran berulang tentang kegagalan, kekhawatiran terhadap penilaian sosial, dan ketidakmampuan mengontrol hasil pertandingan. Kekhawatiran terhadap penilaian orang lain yang muncul cukup menonjol pada penelitian ini sejalan dengan pandangan Putri dan Yuliani (2021) yang menyatakan bahwa budaya kompetitif dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar, termasuk ekspektasi keluarga dan pelatih, turut membentuk pola kecemasan kognitif pada atlet.

Pada aspek kepercayaan diri, hasil penelitian menunjukkan kondisi yang relatif lebih stabil dibandingkan dua aspek lainnya, meskipun dominasi kategori kadang-kadang menunjukkan bahwa tingkat keyakinan diri atlet belum sepenuhnya konsisten. Menurut Martens, Vealey, dan Burton (1990), kepercayaan diri dalam kerangka CSAI-2R berfungsi sebagai buffer atau penyangga terhadap dampak negatif kecemasan kognitif dan somatik. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang memadai cenderung mampu mempertahankan performa meskipun mengalami gejala kecemasan, karena keyakinan terhadap kemampuan diri membantu mengarahkan fokus pada tugas pertandingan alih-alih pada kekhawatiran. Komarudin (2016) menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai performa optimal.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini memiliki kesamaan dalam menunjukkan bahwa kecemasan merupakan fenomena universal yang dialami atlet di berbagai cabang olahraga. Putra, Guntoro, Wandik, dan Ita (2021) pada atlet elit di Papua menemukan bahwa kecemasan kompetitif merupakan kondisi yang lazim dialami atlet pada berbagai tingkat kompetisi, dengan variasi intensitas yang dipengaruhi oleh pengalaman dan

level pertandingan. Yulianti, Zarwan, dan Syahrastani (2022) juga menemukan pola serupa pada atlet diving, di mana kecemasan pada tingkat moderat menjadi kondisi yang paling umum ditemukan. Namun, penelitian ini berbeda karena tidak menguji hubungan antarvariabel, melainkan menggambarkan kondisi kecemasan secara spesifik pada atlet bulutangkis di tingkat daerah, yang sebelumnya belum banyak diteliti dalam kajian psikologi olahraga.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih dan organisasi olahraga perlu memberikan perhatian lebih pada aspek psikologis atlet. Program latihan tidak hanya berfokus pada fisik dan teknik, tetapi juga harus mencakup pelatihan mental secara sistematis. Penerapan teknik psikologis seperti relaksasi, visualisasi, progressive muscle relaxation, dan self-talk dapat menjadi strategi efektif dalam membantu atlet mengelola kecemasan. Pendekatan ini perlu diintegrasikan ke dalam program pembinaan atlet sejak usia dini agar atlet terbiasa dengan keterampilan psikologis sebelum memasuki jenjang kompetisi yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan mental atlet di Kota Jambi yang berbasis data empiris.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet bulutangkis menjelang turnamen di Kota Jambi secara umum berada pada kategori sedang (59,5%), diikuti kategori rendah (31,0%) dan kategori tinggi (9,5%). Aspek kecemasan somatik menjadi dimensi yang paling dominan, ditandai dengan munculnya gejala fisik seperti tubuh tegang, jantung berdegup kencang, sakit perut, dan tubuh kaku. Aspek kecemasan kognitif berada pada tingkat moderat, ditunjukkan oleh adanya kekhawatiran terhadap performa, hasil pertandingan, dan penilaian orang lain. Sementara itu, aspek kepercayaan diri relatif lebih stabil, namun masih berfluktuasi sesuai tekanan pertandingan dan belum sepenuhnya optimal.

REFERENCE

- Cumming, J., & Williams, S. E. (2018). *Applied sport psychology: A case-based approach*. Routledge.
- Hudaniah, & Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan mental sebagai solusi kecemasan bertanding atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 17(1), 15-27. <http://doi.org/10.24014/jp.v14i2.23019>
- Komarudin. (2016). *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Liloi, S., Sumanto, A., & Putra, R. (2023). Tingkat kecemasan atlet bulutangkis Prapopnas Zona V. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 45-58. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.670>

- Listiana, H., & Dirmala, A. (2024). Kecemasan kognitif dan gender dalam psikologi olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 18(2), 91-102. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.10>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Noviansyah, & Jannah, M. (2021). Hubungan mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet pelajar bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 112-125. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.42043>
- Nurdiansyah, F., & Jannah, M. (2021). Perbedaan kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet laki-laki dan atlet perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 85-97. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.41920>
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Adaptasi Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 14(1), 33-48. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v1i1.7804>
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Wandik, Y., & Ita, S. (2021). Psychometric properties at Indonesian version of the Sport Anxiety Scale-2: Testing on elite athletes of Papua. *Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 20-28. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645>
- Putri, D. F., & Yuliani, S. (2021). Budaya kompetitif dan tekanan sosial atlet pelajar. *Jurnal Sosial Keolahragaan*, 13(4), 77-89.
- Simandjuntak, R., Pratiwi, A., & Hakim, F. (2024). Peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 45-60. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1997>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamtomo, R., & Kusuma, A. (2023). Pengaruh performa pasangan terhadap emosi pada atlet bulutangkis ganda Jepara. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 15(2), 78-91.
- Tiara, R., & Rahardanto, M. (2020). Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet. *Jurnal Experientia*, 8(2), 105-118.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yulianti, E., Zarwan, M., & Syahrastani, A. (2022). Pengukuran kecemasan atlet diving menggunakan SCAT. *Journal of Underwater Psychology*, 3(1), 25-34.