

Kecemasan sebagai Prediktor Prestasi pada Atlet Bulu Tangkis Remaja

Muhammad Kashai Ramdhani Pelupessy

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

Dimiyati

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

Abstract. This study aims to examine the effect of anxiety on athletes' achievement. Retrospective causal-comparative design (*ex-post facto* research) was used in this study. The participants in this study were 41 Indonesian badminton elite athletes who competed in a regional championship. Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) and achievement documents obtained from the committee of the championship were used as data collection. Linear regression test used to analyse the data. The results showed that there is significant effect of anxiety on athletes' achievement. Therefore, it was highly recommended to relieve anxiety on athletes through improving arousal.

Keywords: achievement, anxiety, badminton athletes

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet bulu tangkis. Metode yang digunakan adalah *retrospective causal-comparative design* atau *ex-post facto research*. Subjek penelitian ini adalah 41 atlet elit remaja bulu tangkis Indonesia yang bertanding di sebuah kompetisi. Instrumen yang digunakan adalah *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) dan dokumen prestasi yang diperoleh dari panitia. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki efek yang signifikan terhadap prestasi atlet. Oleh karena itu, sangat dianjurkan untuk menghilangkan kecemasan pada atlet melalui peningkatan gairah (*arousal*).

Kata kunci: atlet bulu tangkis, kecemasan, prestasi

Pencapaian prestasi bulu tangkis di Indonesia perlu ditingkatkan. Hal ini dipandang perlu karena saat ini nampaknya pencapaian prestasi tim bulu tangkis Indonesia di kancah internasional belum stabil. Untuk dapat mencapai prestasi yang membanggakan, pembinaan prestasi atlet bulu tangkis merupakan suatu hal penting untuk dilakukan. Dibutuhkan perencanaan yang baik dan upaya pembinaan yang sistematis agar para atlet mampu mencapai prestasi yang optimal.

Prestasi atlet adalah kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya (Adisasmito, 2007). Prestasi sangat berbeda dengan kesuksesan

(Kriegstein, 2019). Selanjutnya, Kriegstein (2019) juga menjelaskan bahwa secara filosofi makna prestasi terletak pada kemampuan individu mencapai keberhasilan. Artinya, secara implisit, pengertian prestasi terletak pada kata kemampuan, sedangkan keberhasilan hanyalah dampak dari kemampuan individu. Dalam *expectancy-value theory* (EVT) dari Eccles mengartikan prestasi sebagai dorongan motif individu untuk mencapai apa yang diinginkan (Eccles, 2009). Motif individu berkaitan dengan identitas pribadi yang bersifat internal, seperti harapan individu untuk sukses (Eccles, 2009).

Berbeda dengan teori Eccles, *achievement goal theory* yang dirumuskan Nicholls, Dweck,

Korespondensi: Muhammad Kashai Ramdhani Pelupessy.
Email: muh_kashai_ramdhani_p.2017@student.uny.ac.id

Maehr, dan Ames sekitar tahun 1980an, mengartikan prestasi sebagai perilaku individu yang ditunjukkan melalui kemampuan untuk mencapai hal yang di cita-citakan (Ames, 1984; Nicholls, 1984). Kemampuan ini ialah kinerja individu untuk mencapai kesuksesan yang dicita-citakan.

Ulasan dari *achievement goal theory* juga mendapat konfirmasi dari Madjar, Bachner, dan Kushnir (2012) bahwa prestasi dapat dilihat dari upaya individu memperlihatkan kemampuannya untuk mencapai suatu hal yang dianggap keberhasilan. Hal yang sama juga dari Zuhso dan Clayton (2011) serta Hassan dan Morgan (2015) bahwa prestasi individu dilihat dari sejauh mana individu menunjukkan kemampuannya untuk sukses. Namun, Zuhso dan Clayton (2011) sangat berhati-hati dalam mengartikan prestasi dengan mengacu pada teori pencapaian tujuan, karena menurut mereka bahwa teori tersebut mengandung bias budaya.

Berbeda dengan pendapat para ahli di atas, Senko, Hulleman, dan Harackiewicz (2011) menganggap prestasi bukan sekedar pencapaian tujuan untuk sukses melainkan lebih spesifik yaitu luaran kompetensi individu. Selain itu, Ward (2009) mengartikan prestasi sebagai proses untuk mencapai tujuan tertentu, yang mana tujuan ini secara praktis harus didasarkan pada *strategy TRADE* (*Target, Reason, Action, Do take action, and Evaluate*). Hays (2012) mengartikan prestasi sebagai orientasi individu untuk mencapai tujuan

dalam kompetisi. Lebih lanjut, Hays (2012) menjelaskan bahwa orientasi itu berkaitan dengan upaya individu untuk berhasil dalam situasi pertandingan. Portenga, Aoyagi, dan Cohen (2016) mengartikan prestasi sebagai hasil dari performa individu berdasarkan *KSAs* (*Knowledge, Skill, dan Abilites*).

Weinberg dan Gould (2011) menyebutkan bahwa dua faktor yang paling menentukan prestasi atlet ialah fisik dan psikis dimana salah satu variabel psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet ialah kecemasan (Abrahamsen, Roberts, & Pensgaard, 2008; Feltz & Lirg, 2001; Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016). Burke (2011) menjelaskan bahwa prestasi sangat dipengaruhi oleh pelatihan keterampilan mental seperti mengendalikan kecemasan, penetapan tujuan, citra, konsentrasi, motivasi, dan efikasi diri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa kecemasan yang dialami atlet usia remaja sangat berpengaruh terhadap turunnya prestasi mereka (Sideridis, 2008; Li, 2013; Kaye, Frith, & Vosloo, 2015).

Kaye, Frith, dan Vosloo (2015) menemukan bahwa kondisi kecemasan pada atlet berusia remaja sangat mempengaruhi turunnya prestasi mereka. Lebih lanjut, Kaye, Frith, dan Vosloo (2015) menjelaskan bahwa turunnya prestasi atlet disebabkan oleh dominasi orangtua yang terlalu mendorong atlet untuk berhasil dalam sebuah pertandingan sehingga membuat mereka menjadi cemas. Akibatnya, prestasi atlet menjadi turun. Hasil

penelitian dari Kaye, Frith, dan Vosloo (2015) itu mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sideridis (2008) bahwa kondisi kecemasan sangat mempengaruhi prestasi atlet

Sideridis (2008) meyakini bahwa apabila orientasi atlet bergantung pada dominasi orangtua maka hal ini dapat meningkatkan kecemasan mereka, sehingga prestasi atlet menjadi turun. Penelitian Li (2013) juga menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kecemasan tinggi disebabkan oleh upaya menghindari pencapaian tujuan yang ternyata berakibat pada turunnya prestasi. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa kecemasan sangatlah mempengaruhi prestasi atlet

Corey (2013) mengartikan kecemasan sebagai perasaan takut akibat pengalaman tertekan yang muncul ke kesadaran. Sears (2015) mengartikan kecemasan sebagai upaya seseorang menilai situasi sebagai suatu hal yang berbahaya sehingga pikirannya berusaha untuk mengantisipasi atau bahkan berusaha menghadapi bahaya tersebut. Englert dan Bertrams (2012) serta Gardner, Vella, dan Magee (2015) mengartikan kecemasan sebagai respon emosional seorang atlet pada situasi kompetisi yang berpotensi mengancam. Hayslip Jr., Petrie, MacIntire, dan Jones (2010) mengartikan kecemasan sebagai reaksi emosional dan kognitif seorang atlet pada situasi mengancam.

Berbeda dengan pendapat sebelumnya, O'Rourke, Smith, Smoll, dan Cumming (2014)

mengartikan kecemasan lebih teoritis yaitu sebagai reaksi atlet pada situasi pertandingan berdasar orientasi situasional. Latinjak, Hatzigeorgiadis, dan Zourbanos (2017) mengartikan kecemasan secara operasional yaitu sebagai perasaan khawatir disertai ketegangan otot saat menghadapi situasi mengancam. Cox, Martens, dan Russell (2003), Abrahamsen, Roberts, dan Pensgaard (2008), Kaye, Frith, dan Vosloo (2015), dan Schaefer dkk. (2016) mengartikan kecemasan sebagai reaksi kognitif seorang atlet saat menghadapi situasi yang sulit

Meskipun demikian, sejumlah penelitian itu belum mengungkapkan pengaruh kecemasan terhadap prestasi khususnya pada atlet elit remaja bulu tangkis Indonesia. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini ialah ingin mengetahui pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet elit remaja bulu tangkis Indonesia. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel kecemasan terhadap prestasi atlet

Metode

Subjek penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet elit remaja bulu tangkis yang bertanding di turnamen nasional-swasta Cirebon Open tahun 2019. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari panitia Cirebon Open tahun 2019, terdapat 1.127 atlet yang berasal dari berbagai klub di Indonesia ikut bertanding di Cirebon Open 2019.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet elit remaja berasal dari Perkumpulan Bulu Tangkis (PB) Jaya Raya Jakarta sebanyak 41 atlet yang ikut bertanding di Cirebon Open 2019. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen penelitian

Dokumen prestasi

Identifikasi prestasi atlet diperoleh dari skor poin masing-masing atlet elit remaja yang mengikuti pertandingan Cirebon Open 2019. Instrumen dokumen prestasi atlet dapat dilihat dari total skor poin atlet setelah mengikuti pertandingan Cirebon Open 2019.

Adapun perhitungan skor poin Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) yaitu, satu partai pertandingan (*match*) terdiri dari 3 *game* dengan 1 *game* terdiri 3 reli. Jika skor menjadi 20 sama (20-20) maka pihak yang memperoleh 2 angka berturut-turut setelah 20 memenangkan *game* tersebut. Jika skor menjadi 29 sama (29-29) maka pihak yang memperoleh angka ke-30 yang memenangkan *game* tersebut.

Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)

Skala kecemasan dalam penelitian ini diadaptasi dari *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* dari Martens, Burton, Vealey, Bump, dan Smith (1990). Respon penilaian yang diberikan subjek untuk setiap pernyataan adalah mengikuti model skala *likert* yaitu dari sangat tidak setuju (1) sampai sangat setuju (5), kecuali untuk butir 14 dan butir-butir dari aspek

kepercayaan diri yang respons jawabannya bernilai *unfavourable* yaitu sangat tidak setuju (5) sampai sangat setuju (1).

Instrumen CSAI-2 sudah melalui validitas isi menggunakan pendekatan Gregory. Validitas isi dengan pendekatan Gregory ini digunakan untuk melihat sejauh mana butir dalam skala mewakili keseluruhan perilaku yang teramati. Adapun kriteria validitas isi Gregory ini terhitung dari 0,8 hingga 1 yang menunjukkan validitas isi sangat tinggi. Instrumen kecemasan dinilai oleh 2 orang ahli yaitu pakar psikologi dan linguistik. Berdasarkan hasil uji validitas isi menunjukkan bahwa instrumen kecemasan memiliki tingkat validitas isi tinggi yaitu sebesar 0,78.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan pendekatan konsistensi internal dengan formula *alpha*, menunjukkan bahwa nilai reliabilitas CSAI-2 sebesar 0,846. Dari 27 butir terdapat 14 butir yang gugur, yakni butir 3, butir 5, butir 6, butir 9, butir 11, butir 12, butir 14, butir 15, butir 18, butir 20, butir 21, butir 23, butir 24, dan butir 27 dengan nilai *corrected-item total correlation* berkisar dari 0,315 hingga 0,672 yang secara keseluruhan menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri sebagai salah satu aspek dari CSAI-2 gugur pada hasil uji coba skala kecemasan.

Teknik analisis data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan ialah *ex-post facto research*. Kerlinger (1986) secara tersirat mengungkapkan bahwa jenis

penelitian *ex-post facto* ialah suatu penelitian non-eksperimen dengan telaah empirik sistematis dimana ilmuwan tidak dapat mengontrol secara langsung variabel bebas karena manifestasinya telah muncul, berdasarkan variasi dalam hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Artinya, penelitian *ex-post facto* ialah penelitian yang bertujuan melihat keterkaitan variabel bebas dengan variabel terikat yang sebelumnya pernah terjadi karena manifestasi dari kedua variabel tersebut sudah muncul sebelum penelitian dilakukan. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa variabel-variabel yang diteliti sudah melekat pada objek yang diteliti, sebab itu disebut *ex-post facto research*.

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi linier.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Xmax	Xmin	Mean	SD
Kecemasan	38	13	23,8	5,36
Prestasi	321	123	201,29	52,76

Kecemasan terhadap prestasi

Hasil uji analisis hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet remaja bulu

Hasil

Deskripsi data penelitian

Setelah mendapat persetujuan dari salah-satu klub besar bulu tangkis di Indonesia, maka setiap atlet yang akan bertanding di Cirebon Open 2019 direkrut untuk mengisi instrumen CSAI-2. Instrumen ini disebarakan sebelum para atlet bertanding di turnamen tersebut. Sedangkan untuk data prestasi diperoleh melalui situs web www.tournamentsoftware.com yang direkomendasikan oleh panitia Cirebon Open 2019. Dari skala kecemasan diperoleh nilai maksimum 38, minimum 13, rata-rata 23,80, dan *standard of deviation* 5,36. Sedangkan dari data prestasi diperoleh nilai maksimum 321 dan minimumnya 123, rata-rata 201,29, dan *standard of deviation* 52,76.

tangkis dengan $R = 3,57$, dan $\hat{\alpha} = 0,362$, $p = 0,021$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	β	p
Kecemasan*Prestasi	3,57	0,362	0,021

Pembahasan

Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya, misalnya penelitian Kaye, Frith,

dan Vosloo (2015) yang menemukan bahwa kondisi kecemasan atlet remaja sangat mempengaruhi turunnya prestasi mereka. Artinya, kecemasan yang tinggi dapat

memprediksi menurunnya prestasi atlet alih-alih ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi atlet. Disamping hasil penelitian tersebut, terdapat sejumlah penelitian lainnya seperti yang dilakukan oleh Abrahamsen, Robert, dan Pensgaard (2008), Schaefer dkk. (2016), O'Rourke dkk. (2014), dan Hayslip Jr. dkk. (2010).

Penelitian Abrahamsen, Robert, dan Pensgaard (2008) membuktikan bahwa kecemasan sangat berpengaruh terhadap prestasi pada atlet perempuan ($R^2 = 0,24$ dengan $p < 0,000$) serta pada atlet laki-laki sebesar ($R^2 = 0,12$ dengan $p < 0,001$). Penelitian Schaefer dkk. (2016) menemukan bahwa kecemasan berhubungan positif dengan kondisi tidak termotivasi (*amotivated*), sehingga membuat atlet gagal dalam situasi pertandingan alih-alih mempengaruhi turunnya prestasi atlet. Penelitian dari O'Rourke dkk. (2014) juga membuktikan bahwa kecemasan mempengaruhi motivasi. Motivasi menjadi rendah akibat adanya kecemasan pada diri atlet karena dominasi peran orangtua dalam penentuan tujuan. Atlet yang dituntut harus berhasil dalam situasi pertandingan cenderung memiliki motivasi rendah sehingga tidak berhasil menghadapi situasi pertandingan dan prestasinya menjadi menurun. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa hasil temuan sebelumnya sejalan dengan hasil penelitian ini dengan pembuktian terdapat pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet dengan menunjukkan angka signifikansi sebesar $p = 0,02$.

Jenis kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini ialah keadaan kecemasan tertentu (*state anxiety*) seorang atlet pada situasi pertandingan, maka hal itu sejalan dengan maksud dari prestasi atlet ialah fokus pada hasil pertandingan. Artinya, *state anxiety* yang terjadi secara mendadak saat menghadapi situasi pertandingan berkaitan dengan prestasi atlet pada hasil pertandingan sehingga hipotesis terbukti dalam penelitian ini. Penelitian meta-analisis yang dilakukan Richardson, Abraham dan Bond (2012) menemukan bahwa *inventory anxiety* atau kecemasan yang terjadi secara mendadak sangat berpengaruh negatif terhadap prestasi, dan sejumlah penelitian belakangan ini mengaitkan *inventory anxiety* dengan prestasi.

Prestasi atlet ialah luaran kemampuan untuk mencapai kesuksesan, serta kecemasan ialah reaksi penilaian atlet pada situasi pertandingan. Jika mencermati kedua pengertian tersebut terlihat ada kesinambungan secara definitif yaitu terletak pada upaya mencapai kesuksesan dan menghadapi situasi pertandingan. Artinya, penilaian negatif atlet pada situasi pertandingan dapat mendorongnya bisa berhasil alih-alih sukses ataukah sebaliknya tidak sukses. Artinya, dapat dikatakan bahwa kedua variabel (kecemasan dan prestasi atlet) memiliki pengaruh yang kuat

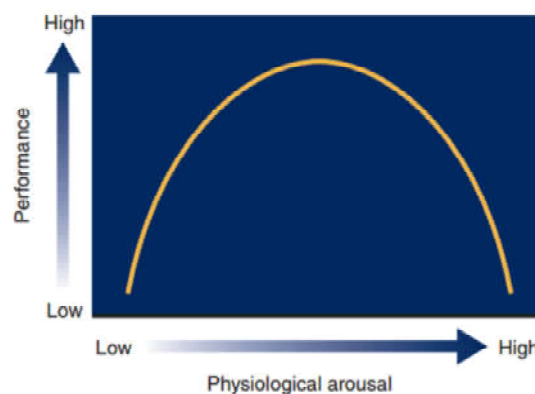
Di samping itu, jika mencermati penjelasan *classical conditioning theory* dari Pavlov (Greene, Bailey, dan Neumeister, 2012) bahwa kecemasan disebabkan oleh tanggapan emosional individu

terhadap rangsangan yang diberikan lingkungan alih-alih situasi pertandingan dapat menjadi rangsangan untuk memunculkan gejala kecemasan. Sebagaimana termuat pada Weinberg dan Gould (2011) mengenai *need achievement theory* dari Atkinson menjelaskan bahwa penyebab seorang atlet tidak berprestasi ialah karena tampilan kinerja buruk serta upaya menghindari tugas dari situasi pertandingan yang sedang dihadapi, berbeda ketika individu memiliki *need of achievement* yang tinggi akan sangat berpengaruh terhadap performansinya (Crede & Phillips, 2011).

Westra (2012) mengatakan bahwa kecemasan dapat membuat seseorang berupaya untuk menghindari suatu hal, atau dapat dikatakan upaya menghindari tugas. Penjelasan ini sejalan dengan kecemasan seorang atlet saat menghadapi situasi pertandingan yang dapat membuat atlet akan selalu menghindari tugas serta penampilan kinerja yang buruk (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003; Woodman & Hardy, 2003). Artinya, kecemasan yang tinggi dapat membuat prestasi atlet menjadi turun. Penjelasan

tersebut sebagaimana diperlihatkan oleh hasil-hasil penelitian sebelumnya seperti Abrahamansen dkk. (2008), Kaye, Firth, dan Vosloo (2015), Schaefer dkk. (2016), O'Rourke dkk. (2014), dan Hayslip Jr. dkk. (2010).

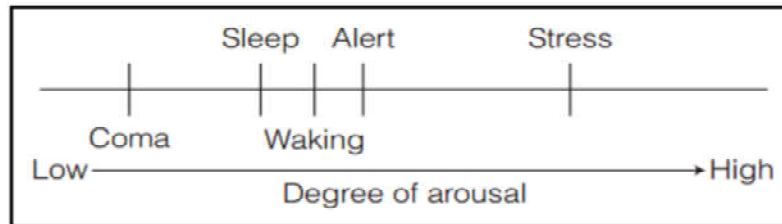
Meskipun demikian, kecemasan ini dapat dikendalikan melalui stabilitas gairah (*arousal*) sehingga membuat atlet mencapai prestasi maksimal. *Arousal* yaitu campuran dari aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seorang atlet, dan hal ini merujuk pada intensitas dimensi motivasi pada momen tertentu (Weinberg & Goul, 2011). Penjelasan keterkaitan *arousal* dan kecemasan sering dibahas dalam teori *interved-U* serta teori *drive*. Banyak penelitian belakangan ini yang tertarik menjelaskan hubungan *interved-U* antara *arousal* dan prestasi (Martin & Thomson, 2011). Pada penjelasan *interved-U* secara tersirat Weinberg dan Gould (2011) mengungkapkan bahwa baik ketika *arousal* rendah maupun tinggi, tidak berakibat pada meningkatnya performansi. Penjelasan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Teori *Interved-U* dari Weinberg dan Gould (2011)

Jika mencermati Gambar 1 di atas, terlihat bahwa tinggi-rendahnya *arousal* tidak berakibat sama sekali pada peningkatan performansi atlet, melainkan stabilitas *arousal* itulah yang dapat mengakibatkan performansi seorang atlet menjadi meningkat. Stabilitas yang dimaksud ialah ketika *arousal* berada di

antara titik rendah dan tinggi. Di samping itu, karena *arousal* yang tinggi akan berakibat pada kecemasan dan/atau stres (Petri & Govern, 2013), maka mengakibatkan performansi atlet menjadi tidak maksimal (Weinberg & Gould, 2011). Penjelasan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Kontinum *Arousal* dari Ward (2009)

Jadi, jika *arousal* seorang atlet tinggi maka berakibat pada performansi seorang atlet menjadi rendah dikarenakan oleh kecemasan atau stres. Oleh sebab itu, untuk menjaga agar tidak terjadi kecemasan pada tingkat yang ekstrim, maka *arousal* harus berada pada posisi stabil sehingga berakibat pada performansi seorang atlet menjadi lebih meningkat. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa pemaparan ini dapat memberikan sedikit kontribusi bahwa untuk mengontrol kecemasan ialah dengan selalu menjaga stabilitas *arousal* seorang atlet

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel kecemasan terhadap prestasi atlet

bulu tangkis. Semakin tinggi kecemasan maka akan semakin rendah prestasi atlet. Demikian pula semakin rendah kecemasan akan semakin tinggi prestasi atlet

Saran

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan kepada para psikolog olahraga serta pelatih bahwa kecemasan dapat berpengaruh terhadap prestasi. Di samping itu, juga berkaitan dengan manfaat dari penelitian ini ialah memberikan kontribusi positif bagi para teoritikus maupun praktisi bahwa karena pengaruh kecemasan terhadap prestasi sangat berdampak negatif, maka ada beberapa variabel psikologis lainnya yang dapat dijadikan kekuatan untuk mengontrol kecemasan seperti *arousal*.

Daftar Pustaka

- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., & Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(4), 449 – 464.
- Adisasmito, L. (2007). *Mental juara modal atlet berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self-instructions under competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology, 76*(3), 478-487.
- Burke, V. (2011). Organizing for excellence. Dalam D. Collins, A. Button, dan H. Richards, *Performance Psychology: A Practitioner's Guide* (pp. 99 – 119). United Kingdom: Elsevier.
- Craft, 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*, 44 – 65.
- Crede, M., & Phillips, L. A. (2011). A meta-analytic review of the motivated strategies for learning questionnaire. *Learning and Individual Differences, 21*, 337 – 346.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russel, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 519-533.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice counselling and psychotherapy* (3rd ed.). United States: Brooks Cengage Learning.
- Eccles, J. (2009). Who am I what am I going to do with my life? Personal and collective identities as motivators action. *Educational Psychologist, 44*(2), 78 – 89.
- Englert, C., & Bertrams. (2012). Anxiety, ego depletion, and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*, 508 – 599.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. Dalam R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Gardner, L. A., Vella, S. A., & Magee, C. A. (2015). The relationship between implicit beliefs, anxiety, and attributional style in high-level soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(4), 1 – 14.
- Greene, A. M., Bailey, C. R., & Neumeister, A. (2012). A biopsychosocial approach to anxiety. Dalam S. M. Stahl dan B. A. Moore, *Anxiety Disorders: A Guide for Integrating Psychopharmacology and Psychotherapy* (pp. 25 – 50). New York: Routledge.
- Hays, K. F. (2012). The psychology of performance in sport and other domains. Dalam *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*: Oxford University Press.
- Hassan, M. F. H., & Morgan, K. (2015). Effects of a mastery intervention programme on the motivational climate and achievement goals in sport coaching: A pilot study. *International Journal of Sport Science and Coaching, 10*(2), 487 – 502.
- Hayslip Jr. B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(2), 123 – 133.
- Kaye, M. P., Frith, A., & Vosloo, J. (2015). Dyadic anxiety in youth sport: The relationship achievement goals with anxiety in young athletes and their parents. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(2), 171 – 185.
- Kerlinger, F. N. (1986). *Foundations of behavioural research* (3rd ed.). Fort Worth, TX: Holt, Rinehart, and Winston.

- Kriegstein, H. V. (2019). Succeeding competently: Towards an anti-luck condition for achievement. *Canadian Journal of Philosophy*, 49(3), 394 – 418.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2017). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 150 – 166.
- Li, C. H. (2013). Predicting precompetitive state anxiety: Using the 2x2 achievement goal framework. *Perceptual and Motor Skill*, 117(2), 339 – 352.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Dalam R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117 – 190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, G. L., & Thomson, K. (2011). Overview of behavioural sport psychology. Dalam James K. Luiselli dan Derek D. Reed, *Behavioral Sport Psychology: Evidence-Based Approaches to Performance Enhancement* (pp. 3-24). New York: Springer.
- Madjar, N., Bachner, Y. G., & Kushnir, T. (2012). Can achievement goal theory provide a useful motivational perspective for explaining psychosocial attributes of medical students? *BMC Medical Education*, 12(4), 1 – 6.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328 – 346.
- O'Rourke, D. J. O., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of parent-and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: Who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395 – 408.
- Petri, H., & Govern, J. (2013). *Motivation: Theory, research, and application* (6th ed.) United State America: Wadsworth.
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2016). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, DOI: 10.1080/21520704.2016.1227413.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353 – 387.
- Sears, R. W. (2015). *Building competence in mindfulness-based cognitive therapy: Transcripts and insights for working with stress, anxiety, depression, and other problem*. New York: Routledge.
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 309 – 320.
- Senko, C., Hulleman, C. S., & Harackiewicz, J. M. (2011). Achievement goal theory at the crossroad: Old controversies, current challenges, and new directions. *Educational Psychologist*, 46(1), 26 – 47.
- Sholichah, I.F., & Jannah, M. (2015) Pengaruh quiet eye training terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet bulutangkis, *Character*, 3 (2), 1 – 5.
- Sideridis, G. D. (2008). The regulation of affect, anxiety, and stressful arousal from adopting mastery-avoidance goal orientations. *Stress and Health*, 24, 55 – 69.
- Ward, S. (2009). *High performance trading: 35 practical strategies and techiques to enhance your trading psychology and performance*. Britain: Harriman House Ltd.
- Westra, H. A. (2012). *Motivational interviewing in the treatment of anxiety*. New York: The Guilford Press.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). United States of America: Human Kinetics.

Woodman, T., & Hardy, L. (2003) The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A

meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443 – 457.

Zuhso, A., & Clayton, K. (2011). Culturalizing Achievement Goal Theory and Research. *Educational Psychologist*, 46(4), 239 – 260.

