



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)
FAKULTAS PSIKOLOGI (FPsi)
Jalan Semarang 5, Malang 65145
Telepon: 0341-551312 Pes. 185, Faksimile: 0341-579700
Laman: www.um.ac.id

LETTER OF ACCEPTANCE

Dear Juli Rahmi, Barmawi, and Rifqa Aulia Hafifuddin

It's my pleasure to inform you that after the peer-review process, your paper entitled,

Hubungan antara *Fear Of Negative Evaluation* dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Tarung Derajat di Banda Aceh

has been **ACCEPTED** to be published regularly in Flourishing Journal. Your article will be available online on Vol 6 No 4 Tahun 2026.

Thank you very much for submitting your article to Flourishing Journal. I hope you could submitting your other paper to Flourishing Journal.

Best Regards,

Dr. Nur Eva, S.Psi., M.Psi
Editor in Chief



Hubungan Antara *Fear of negative evaluation* dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Tarung Derajat di Banda Aceh

Juli Rahmi¹, Barmawi², dan Rifqa Aulia Hafifuddin³
Psikologi/ Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh
Email: 220901015@student.ar-raniry.ac.id

Abstract

The background of this study is the frequent occurrence of anxiety among athletes when facing competition, particularly in body-contact sports. One of factor that can trigger competitive anxiety is fear of negative evaluation. This study aimed to examine the relationship between fear of negative evaluation and competitive anxiety among *tarung derajat* athletes. The research used a quantitative approach by a correlational method to 100 *tarung derajat* athletes in Banda Aceh, that selected through a total sampling technique. The research instruments consisted of a fear of negative evaluation scale and a competitive anxiety scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis procedures used descriptive statistics test, prerequisite tests, and hypothesis tests. The results showed a significant positive relationship between fear of negative evaluation and competitive anxiety among *tarung derajat* athletes in Banda Aceh. The correlation coefficient value was $r = 0.724$ with a significance value of $p < 0.001$, it's indicated that the higher the level of fear of negative evaluation an athlete possesses, the higher the level of competitive anxiety experienced. These findings confirmed that the research hypothesis is accepted.

Keywords: *fear of negative evaluation, competition anxiety, tarung derajat.*

Abstrak

Penelitian ini didasari oleh seringnya atlet mengalami kecemasan saat menghadapi pertandingan terutama pada cabang olahraga *body contact*, dan salah satu faktor yang dapat memicu tingkat kecemasan bertanding adalah *fear of negative evaluation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of negative evaluation* dan kecemasan bertanding pada atlet tarung derajat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional terhadap 100 atlet tarung derajat Banda Aceh yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari skala *fear of negative evaluation* dan skala kecemasan bertanding yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur analisis data mencakup uji statistik deskriptif, uji prasyarat, serta uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan bertanding pada atlet tarung derajat di Banda Aceh. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,724$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Fear of negative evaluation* yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan bertanding yang dialami. Temuan ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: *fear of negative evaluation, kecemasan bertanding, tarung derajat*

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh yang melibatkan seluruh anggota tubuh serta sebagai sarana kompetisi mencari bakat atau mengasah kemampuan untuk meraih prestasi (Fobio & Kartiko, 2022). Sesuai dengan amanat UU N. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, ada tiga sub-sistem kegiatan olahraga yaitu (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi. Ketiga sub-sistem ini saling berkaitan dan saling mendukung. Salah satu olahraga yang tujuannya untuk mencapai prestasi adalah olahraga prestasi (Sleman, 2018). Menurut Undang-undang nomor 3 tahun 2005 pengertian olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan dukungan keolahragaan (Jihad & Annas, 2021). Salah satu cabang olahraga bagian dari olahraga prestasi adalah Tarung Derajat (Setiawan et al., 2021).

Tarung derajat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri asli Indonesia yang memerlukan keefektifan dan kemampuan daya tahan fisik kuat (Rachman, 2024). Bela diri tarung derajat memiliki karakteristik yang lebih menekankan pada pengembangan fisik, mental, dan adaptasi lingkungan. Gerakan-gerakannya berprinsip praktis dan efektif dalam menghadapi situasi dan memastikan keberhasilan dalam pertahanan diri (KODRAT, 2019). Teknik dasar tarung derajat terdiri atas tiga kategori, yakni teknik serangan, teknik pertahanan, dan teknik kombinasi yang memiliki peran khusus dalam strategi pertarungan. Kategori tersebut menekankan pada kemampuan *offensive*, *defensive*, dan gerakan untuk mencapai hasil terbaik dan maksimal pada saat mengikuti perlombaan (Utami & Sungkowo, 2025).

Berdasarkan jenis aktivitasnya Tarung Derajat merupakan jenis olahraga *body contact*, yaitu jenis olahraga yang selama pelaksanaan aktivitasnya terjadi sentuhan fisik secara langsung antar atlet pada saat pertandingan berlangsung. Dengan demikian, jenis cabang olahraga ini cenderung memberikan dampak emosional yang lebih besar serta memicu tingkat kecemasan bertanding yang lebih tinggi (Maulana & Khairani, 2017). Kecemasan bertanding adalah persepsi atau respon individu yang menganggap situasi kompetitif sebagai ancaman (Martens et al., 1990). Ketidakpastian akan hasil pertandingan, pertandingan yang ambigu dan penuh ketidakpastian membuat atlet khawatir akan hasil dari pertandingan. Kemudian ketakutan akan cedera fisik saat bertanding juga menjadi penyebab meningkatnya kecemasan bertanding pada atlet (Nisa et al., 2025). Tidak hanya itu kurangnya pengalaman dalam bertanding dan mengetahui lawan lebih unggul seperti

tingkat sabuk dan daya tahan fisik serta keterampilan juga dapat memicu kecemasan bertanding (Putri et al., 2025).

Winarko & Sakti (2023), menyatakan kecemasan bertanding merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, sebagai kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana atlet menilai situasi pertandingan. Pengertian kecemasan bertanding juga dikemukakan oleh Iskandar dkk (2023), yang menyatakan bahwa kecemasan bertanding adalah suatu aspek berupa perasaan takut serta khawatir yang bersumber dari internal atlet, dan ini akan muncul dengan meningkatkan stress pada tubuh. Aqobah dkk. (2022), menjelaskan bahwa ekspektasi tinggi dari pelatih dan orang tua bisa menjadi tekanan bagi atlet sehingga hal ini memicu sumber utama stress pada atlet yang akan bertanding. Jika terus berlanjut, kondisi ini akan memunculkan pikiran negatif yang tidak rasional, seperti perasaan takut akan kegagalan. Atlet merasa tidak yakin dengan penampilannya dan mulai meragukan kemampuannya. Sehingga atlet merasa gugup, tidak konsentrasi dan mempengaruhi pengambilan keputusan atlet saat bertanding.

Secara teoritis, atlet yang memiliki kesiapan mental yang baik akan mampu mengelola kecemasan bertanding secara optimal (Yusran & Yasa, 2025). Namun, kenyataannya di lapangan masih banyak atlet yang mengalami kecemasan tinggi menjelang pertandingan, meskipun telah menjalani latihan fisik secara intensif. Hal ini terbukti dari data lapangan yang peneliti peroleh. Berdasarkan dari data lapangan yang peneliti peroleh, dapat disimpulkan bahwa atlet tarung derajat menunjukkan bentuk kecemasan bertanding yang bersifat kognitif, emosional, dan fisiologis. Secara kognitif, kecemasan tampak dari munculnya pikiran negatif seperti takut kalah, khawatir kemampuan yang telah dilatih tidak dapat ditampilkan secara optimal, serta kekhawatiran akan konsekuensi sosial setelah pertandingan. Secara emosional, kedua subjek merasakan perasaan gugup, cemas, dan tidak tenang menjelang pertandingan. Sementara itu, secara fisiologis, kecemasan ditandai dengan reaksi tubuh seperti jantung berdebar (deg-degan) dan munculnya keringat dingin.

Lebih lanjut, kecemasan bertanding yang dialami atlet tarung derajat juga diiringi oleh ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain atau *fear of negative evaluation* (FNE). Hal ini terlihat dari adanya kekhawatiran akan diremehkan, dianggap sebelah mata, hingga takut diejek apabila mengalami kekalahan. Selain itu, faktor situasional seperti dukungan penonton (supporter lawan yang lebih ramai) juga memperkuat tekanan psikologis yang dirasakan. Semua itu dirasakan subjek karena adanya evaluasi negatif sehingga subjek kehilangan fokus, tidak maksimal pada saat bertanding dan berujung pada kekalahan. *Fear of negative evaluation* didefinisikan sebagai rasa takut akan penilaian negatif didefinisikan sebagai kekhawatiran terhadap penilaian orang lain,

ketidaknyamanan akibat penilaian negatif mereka, penghindaran situasi penilaian, dan ekspektasi bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif. (Watson & Friend, 1969).

Atlet dengan tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial, sehingga dalam konteks pertandingan yang penuh tekanan, kondisi ini dapat memperkuat munculnya kecemasan bertanding, baik secara kognitif maupun fisiologis (Thangjam et al., 2017). *Fear of negative evaluation* merupakan ketakutan terhadap penilaian dari orang lain, kecemasan karena penilaian negatif dari orang lain, penghindaran situasi evaluatif, dan ekspektasi bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif (Aryani, 2025). Ketakutan akan mendapatkan kritikan dan penilaian dari orang sekitar seperti *supporter* lawan, rekan tim dan orang lain akan menjadi beban atau tekanan bagi atlet dan dapat menimbulkan perasaan khawatir yang berlebih dan berujung pada kecemasan. Pemikiran-pemikiran tidak rasional yang muncul seperti akan diejek dan diremehkan saat kalah akan merusak penampilan atlet sehingga atlet kehilangan fokus dan akan memberikan perhatiannya pada hal lain yang tidak penting (Fatimah & Aprianty, 2022).

Performa atlet sangat ditentukan oleh dukungan pikiran yang sehat dan tenang. Kondisi psikologis seperti kecemasan pada saat menghadapi pertandingan harus segera ditangani untuk mencapai penampilan yang diinginkan. *Fear of negative evaluation* yang merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecemasan pada saat atlet menghadapi pertandingan dapat mengganggu performa atlet dan dapat mempengaruhi hasil pertandingan (Aliyyah et al., 2020). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan sangat berkaitan dengan *Fear of negative evaluation*. Penelitian yang dilakukan Gabrys & Wontorczyk (2023), menunjukkan bahwa atlet yang takut dinilai negatif akan lebih mudah terganggu, terutama oleh penonton yang tidak mendukung sehingga muncul rasa khawatir yang tidak perlu. Utama (2020), dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding adalah ketakutan akan dinilai negatif dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik ingin mengetahui dan membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan bertanding pada atlet Tarung Derajat. Penelitian ini bertujuan menganalisis ada atau tidak hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan bertanding pada atlet Tarung Derajat di Banda Aceh.

2. Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Dalam penelitian ini, metode korelasi dilakukan untuk melihat hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan bertanding pada atlet Tarung Derajat Banda Aceh. Studi ini melibatkan seluruh atlet tarung derajat di Banda Aceh yang berjumlah 100 orang yang telah mengisi kuesioner melalui *link google form* yang telah disebarakan melalui *platform WhatsApp*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*.

Penelitian ini menggunakan skala *fear of negative evaluation* dan skala kecemasan bertanding. Skala *fear of negative evaluation* disusun oleh peneliti berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh Watson dan Friend (1969) (dalam Aisyah, 2025) yang terdiri dari aspek ketakutan individu mengenai penilaian dari orang lain mengenai dirinya, stress individu akibat penilaian negatif dari orang lain, penghindaran individu yang dapat menyebabkan dirinya di evaluasi, ketakutan individu mengenai penilaian dari orang lain mengenai dirinya dan keyakinan pada diri individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif. Skala kecemasan bertanding juga disusun oleh peneliti berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh (Martens et al., 1990) yang terdiri dari dua komponen yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik.

Validitas instrumen dalam penelitian ini diuji melalui validitas isi (*content validity*) menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR) yang melibatkan tiga orang expert panel. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memenuhi kriteria validitas isi. Selanjutnya, instrumen diujicobakan kepada 60 atlet tarung drajat Banda Aceh. Berdasarkan hasil uji coba, diperoleh 23 aitem valid pada skala *fear of negative evaluation* dan uji reliabilitas menunjukkan hasil koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,908. Sedangkan pada skala kecemasan bertanding diperoleh 27 aitem valid dan uji reliabilitas menunjukkan hasil koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,898 yang berarti kedua instrument menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarluaskan kuesioner penelitian melalui Google Form. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, kemudian dilanjutkan dengan uji linearitas lalu uji hipotesis dengan taraf $p < 0,05$.

Tabel 1*Data Demografi Responden*

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
a. Perempuan	64	64%
b. Laki-laki	36	36%
Usia		
a. ≤17 tahun	16	16%
b. 18–21 tahun	49	49%
c. 22–25 tahun	23	23%
d. ≥26 tahun	12	12%
Pengalaman Mengikuti Pertandingan		
a. 1 kali	19	19%
b. 2–3 kali	26	26%
c. 4–6 kali	27	27%
d. 7–10 kali	17	17%
e. >10 kali	11	11%

Berdasarkan karakteristik responden, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah atlet perempuan dengan persentase 64%. Sedangkan responden laki-laki hanya sebesar 36%. Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan lebih memiliki minat dalam belajar bela diri dibandingkan dengan laki-laki. Dari segi usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 18–21 tahun dengan persentase sebesar 49%. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik responden lebih banyak didominasi usia 18–21 tahun. Selain itu, sebagian besar responden telah memiliki pengalaman mengikuti pertandingan sebanyak 4–6 kali atau 27%, yang menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki pengalaman bertanding yang cukup.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Deskripsi Data Penelitian

3.1.1 Kategorisasi Data

Tabel 2*Data Hipotetik dan Data Empirik*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Fear of negative evaluation</i>	23	92	57,5	11,5	23	69	46,89	10,05
Kecemasan Bertanding	27	108	67,5	13,5	27	81	54,67	11,28

Berdasarkan hasil analisis deskriptif skor hipotetik pada variabel *Fear of negative evaluation* memiliki nilai minimum sebesar 23, maksimum 92, mean 57,5 dan standar deviasi 11,5. Sementara itu, berdasarkan data empirik, diperoleh skor minimum 23, maksimum 69, mean 46,89 dan standar deviasi 10,05. Hal ini menunjukkan bahwa secara

umum tingkat *fear of negative evaluation* yang dimiliki subjek penelitian cenderung berada di bawah nilai rata-rata yang diharapkan secara hipotetik dan penyebaran skor subjek relatif lebih kecil dibandingkan penyebaran skor yang diperkirakan secara hipotetik.

Pada variabel Kecemasan Bertanding, skor hipotetik memiliki nilai minimum 27, maksimum 108, mean 67,5, dan standar deviasi 13,5. Sedangkan data empirik menunjukkan skor minimum 27, maksimum 81, mean 54,67, dan standar deviasi 11,28. Dari data tersebut terlihat bahwa mean empirik (54,67) lebih rendah dibandingkan mean hipotetik (67,5). Dengan demikian, secara umum tingkat kecemasan bertanding pada subjek penelitian cenderung lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata hipotetik. Skor maksimum empirik sebesar 81 juga masih berada di bawah skor maksimum hipotetik sebesar 108. Sementara itu, standar deviasi empirik sebesar 11,28 lebih kecil daripada standar deviasi hipotetik sebesar 13,5, yang menunjukkan bahwa variasi skor kecemasan bertanding pada subjek lebih rendah daripada variasi yang diperkirakan secara teoritis.

Tabel 3

Kategorisasi Fear of negative evaluation

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 36,8$	14	14%
Sedang	$36,8 \leq X < 56,9$	69	69%
Tinggi	$X \geq 56,9$	17	17%
Total		100	100%

Secara keseluruhan, distribusi data menunjukkan bahwa dari 100 responden, sebanyak 14% berada pada kategori rendah, 69% pada kategori sedang, dan 17% pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa tingkat *Fear of negative evaluation* pada responden secara umum berada pada kategori sedang. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kekhawatiran terhadap evaluasi negatif dari orang lain dalam taraf yang moderat. Artinya, perhatian terhadap bagaimana diri mereka dinilai oleh orang lain merupakan suatu karakteristik yang cukup terlihat pada responden, tetapi pada sebagian besar responden belum mencapai tingkat yang tinggi.

Tabel 4*Kategorisasi kecemasan bertanding*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 43,4$	17	17%
Sedang	$43,4 \leq X < 65,9$	70	70%
Tinggi	$X \geq 65,9$	13	13%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel, dari 100 responden terdapat 17 responden (17%) yang berada pada kategori rendah dengan skor $X < 43,4$. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil responden memiliki tingkat kecemasan bertanding yang relatif rendah, sehingga kecemasan dalam menghadapi situasi pertandingan cenderung tidak menjadi hambatan yang dominan. Selanjutnya, sebanyak 70 responden (70%) berada pada kategori sedang dengan skor $43,4 \leq X < 65,9$. Persentase tersebut merupakan proporsi terbesar, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan bertanding pada tingkat sedang atau moderat.

Sementara itu, sebanyak 13 responden (13%) berada pada kategori tinggi dengan skor $X \geq 65,9$. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami kecemasan bertanding yang relatif tinggi dan berpotensi lebih merasakan tekanan atau kekhawatiran ketika menghadapi situasi pertandingan. Secara keseluruhan, distribusi data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan bertanding responden secara umum berada pada kategori sedang, sebagaimana ditunjukkan oleh dominannya kategori sedang sebesar 70%. Dengan demikian, mayoritas responden mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan, tetapi tingkat kecemasan tersebut secara umum masih berada pada taraf moderat.

3.1.2 Uji Prasyarat

Tabel 5*Uji Normalitas*

Variabel	<i>p</i>	Kriteria
<i>Fear of negative evaluation</i>	0,200	Sig. > 0,05
Kecemasan Bertanding	0,200	

Setelah uji coba instrumen selesai dilakukan, dilanjutkan dengan uji normalitas kolmogorov smirnov signifikansi > 0,05. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *fear of negative evaluation* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200, sedangkan variabel kecemasan bertanding juga memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 6*Uji Linearitas*

Variabel	<i>p</i>	Kriteria
<i>Fear of negative evaluation</i> Kecemasan Bertanding	0,001	Sig. < 0,05

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variable *fear of negative evaluation* dengan **kecemasan bertanding** memiliki nilai **Sig. Linearity < 0,001**, yaitu lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan kriteria yang digunakan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *fear of negative evaluation* dengan kecemasan bertanding.

3.1.3 Uji Hipotesis

Tabel 7*Uji Hipotesis*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Fear of negative evaluation (FNE)</i> dengan Kecemasan Bertanding	0,724	<0,001	Hipotesis diterima

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (**r**) sebesar **0,724** dengan nilai signifikansi (**Sig. 2-tailed**) sebesar **< 0,001**. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga **H₀ ditolak dan H₁ diterima**. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of negative evaluation (FNE)* dengan **kecemasan bertanding**.

Nilai koefisien korelasi sebesar **0,724** menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat **positif** dengan tingkat hubungan yang **kuat**. Artinya, semakin tinggi tingkat *fear of negative evaluation (FNE)* yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula tingkat **kecemasan bertanding** yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *fear of negative evaluation (FNE)*, maka semakin rendah pula tingkat **kecemasan bertanding**.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan bertanding pada atlet Tarung Derajat di Banda Aceh. Temuan ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gabrys dan Wontorczyk (2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan bertanding. Atlet yang **takut dinilai negatif** akan lebih mudah terganggu, terutama oleh penonton yang tidak mendukung sehingga muncul rasa khawatir yang tidak perlu. Begitu juga penelitian yang

dilakukan oleh Kumbara dkk. (2018) bahwa kecemasan muncul karena adanya perasaan takut dievaluasi.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *fear of negative evaluation* dan tingkat kecemasan bertanding sebagian besar berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,524, yang menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* mampu menjelaskan sebesar 52,4% variasi kecemasan bertanding, sedangkan sebesar 47,6% variasi lainnya tidak dijelaskan oleh variabel tersebut dan kemungkinan berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, meskipun *fear of negative evaluation* memiliki kontribusi terhadap kecemasan bertanding, tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan merupakan kondisi yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya.

Salah satu faktor lain yang dapat memicu tingkat kecemasan bertanding adalah jenis kelamin. Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi emosi, dalam hal ini perempuan lebih rentan mengalami kecemasan daripada laki-laki karena faktor hormon. Perempuan memiliki fase menstruasi sehingga perempuan cenderung lebih fluktuatif. Sedangkan pada laki-laki lebih bisa mengontrol emosionalnya karena pengaruh hormon testosterone yang memiliki peran menekan rasa cemas pada laki-laki (Narotama & Sudinadji, 2026). Selain faktor jenis kelamin faktor cedera fisik juga mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet.

Atlet yang pernah mengalami cedera fisik lebih rentan mengalami cemas karena merasa tidak leluasa bergerak dan takut mengalami cedera berulang. Sehingga atlet membatasi gerakannya saat bertanding. Faktor lawan yang lebih unggul juga dapat memberikan kontribusi terhadap kecemasan bertanding. Atlet yang mengetahui lawannya lebih unggul dari pada dirinya akan membuat atlet lebih cemas dan gugup karena menganggap kemampuan lawan jauh diatas dirinya. Seperti misalnya lawannya yang merupakan atlet nasional atau binaan. Dirinya merasa kemampuan lawan jauh lebih unggul diatas dirinya sehingga atlet sudah pesimis terlebih dahulu sebelum mencoba (Supriaten & Astrella, 2020).

Menurut Wahid dkk. (2025), faktor lain yang mempengaruhi kecemasan bertanding ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi emosi, motivasi dan pola pikir negatif. Sedangkan faktor eksternal seperti tekanan dari pelatih, penonton dan kemampuan lawan yang lebih unggul. Sedangkan menurut Putri & Alfian, (2023) salah satu penyebab timbulnya kecemasan bertanding adalah kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar (keluarga, teman, pelatih dan tim). Kemudian menurut (Muslimin, 2026)

faktor penyebab kecemasan bertanding adalah ketidakpastian akan hasil pertandingan dan adanya ancaman bahaya fisik yang bisa jadi terjadi selama pertandingan berlangsung. Mayoritas atlet tarung derajat yang memiliki tingkat *fear of negative evaluation* pada kategori sedang hingga rendah menunjukkan bahwa, sebagian besar atlet dalam penelitian ini cenderung tidak terlalu mengkhawatirkan penilaian negatif dari orang lain. Salah satu hal yang dapat menjelaskan kondisi tersebut adalah pengalaman atlet dalam mengikuti pertandingan. Atlet yang telah memiliki pengalaman bertanding lebih banyak cenderung telah terbiasa menghadapi situasi kompetitif dan situasi yang bersifat evaluatif, baik dari pelatih, lawan, maupun lingkungan pertandingan. Pengalaman menghadapi situasi tersebut dapat membantu atlet beradaptasi terhadap tekanan evaluatif sehingga kekhawatiran terhadap penilaian negatif menjadi lebih rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1 bahwa ada 27 persen atlet sudah mengikuti pertandingan lebih dari 3 kali.

4. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan bertanding pada atlet Tarung Derajat di Banda Aceh. Temuan ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima dan memperlihatkan bahwa *fear of negative evaluation* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam munculnya kecemasan bertanding pada atlet Tarung Derajat. Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *fear of negative evaluation* dan tingkat kecemasan bertanding sebagian besar berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,524, yang menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* mampu menjelaskan sebesar 52,4% variasi kecemasan bertanding, sedangkan sebesar 47,6% variasi lainnya tidak dijelaskan oleh variabel tersebut dan kemungkinan berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain yang berkaitan dengan kecemasan bertanding adalah jenis kelamin, atlet yang pernah mengalami cedera dan faktor eksternal dan internal.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengidentifikasi sumber evaluasi sosial secara lebih spesifik serta mempertimbangkan karakteristik individual atlet agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kecemasan bertanding.

Daftar Rujukan

- Aliyyah, Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevansi antara self efficacy dengan kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117.
- Aqobah, Q. J., Rhamadian, D., Keolahragaan, I., Kedokteran, F., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33–39.
- Aryani, P. S. D. (2025). Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi *Fear of negative evaluation* pada Siswa di SMA Negeri 1 Cibungbulang. *Calakan: Journal of Psychology and Counseling*, 1(1), 1–24.
- Fatimah, F., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan mental toughness pada atlet tenis lapangan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 169. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13454>.
- Fobio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(3), 7–11.
- Gabrys, K., & Wontorczyk, A. (2023). Sport Anxiety, *Fear of negative evaluation*, Stress and Coping as Predictors of Athlete's Sensitivity to the Behavior of Supporters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph20126084>.
- Iskandar, H., Ismail, M. I., Usbah, M., & Adhan, M. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Keterampilan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(02), 209–221. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5333>.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>.
- Khusna, N. A., & Setiasih. (2024). Pengaruh *Fear of negative evaluation* dan Self Compassion terhadap Mental Toughnes pada Altet Judo The Effect of *Fear of negative evaluation* and Self Compassion on Mental Toughness in Judo Athletes. *Jurnal Penelitian*

Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan, 5(3), 490–496.

- KODRAT, P. (2019). *Aturan Pokok Perguruan Pusat Tarung Derajat & Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga Pb Kodrat*. Pb Kodrat.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive Anxiety in Sport. *Human Kinetics*.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet pon aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814>.
- Muslimin, M. S. (2026). Differences In Anxiety Levels Between Body Contact With Non Body Contact Sports Athletes In Facing Matches. *Jurnal Ilara*, 17(2), 178–182.
- Narotama, R. J., & Sudinadji. (2026). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dan Perbedaanya Menurut Jenis Kelamin Pada Atlet Renang Di Club Paswind Surakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–20.
- Nisa, S. K., Chifdillah, N. A., Ardyanti, D., & Badar. (2025). Eksplorasi Aspek Pemicu Stres Pada Atlet Di Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur. *Jurnal Media Informatika*, 6(6), 2804–2810. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/7264>
- Putri, N. I. A., Ratri, P. M., Aliefa, A., Wulandari, A., Souroya, R., & Pratama, A. (2025). Kecemasan Performa dan Dinamika Pemaknaan Mental Imagery: Studi Fenomenologis pada Atlet Taekwondo Muda. *PROSEPSI*, 2(2), 2025. <https://prosiding.umk.ac.id/index.php/prosepsi/>
- Putri, T. G. C., & Alfian, I. N. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlit Panjat Tebing. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X.
- Rachman, D. F. (2024). Seni Bela Diri Tarung Derajat sebagai Olahraga Prestasi di Indonesia (1972-2017). *FACTUM: Jurnal Sejarah Dan Pendidikan Sejarah*, 13(2), 303–318. <https://ejournal.upi.edu/index.php/factum/article/view/62572>
- Ramadhan, A. S., & Syafii, I. (2022). Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 36–41.

- Setiawan, F. E., Aristiyanto, & Herdinata, G. R. prestifa. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 102-108. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/542>
- Sleman, D. (2018). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Dispora.Slemankab.Go.Id. <https://share.google/pRdwLnsbFBfq70sz6>.
- Suhartanti, Subarjah, H., & Williyanto, S. (2025). Hubungan *Fear of negative evaluation* dan Self Efficacy dengan Mental Toughness pada Atlet Bola tangan. *Jendela Olahraga*, 10(2), 30-40.
- Thangjam, Shivata, Meitei, D. K. K., & Marwein, F. (2017). *Thangjam dkk, 2017.pdf*.
- Utama, A. (2020). *Psikologi Olahraga Hubungan Antara Kecemasan Dengan Peak Performance*. Guepedia.
- Utami, F. A., & Sungkowo, S. (2025). Analisis Kekuatan Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Tendangan Lingkari Dalam Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 109. <https://doi.org/10.25157/jkor.v11i2.20304>
- Wahid, A. N., Pudjijuniarto, Pramono, M., & Wismanadi, H. (2025). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Puslatcab Pencak Silat di Ponorogo. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 217-277.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Winarko, F. D. P. P., & Sakti, H. (2023). Hubungan Antara Positive Self-Talk Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri PPLOP Jawa Tengah. *Jurnal EMPATI*, 12(5), 403-408. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.29194>
- Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 64-70.
- Yusran, L. O. A., & Yasa, M. (2025). Peran Kesehatan Mental dalam Optimalisasi Proses Kepelatihan Olahraga. *Intelektual: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi*, 1(5), 103 - 113.

- Zulkarnain, E. I., & Pratikto, H. (2025). Psikoedukasi Pada Pemain Futsal Untuk Mengatasi Ketakutan Akan Penilaian Negatif (Fear Of Judgement) Komunitas Futsal Di Surabaya. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(12), 1456-1472.
- Scheinin, P. (2009). Using student assessment to improve teaching and educational policy. In M. O'Keefe, E. Webb, & K. Hoad (Eds.), *Assessment and student learning: Collecting, interpreting and using data to inform teaching* (pp. 12-14). Melbourne, Australia: Australian Council for Educational Research.
- Makmara. T. (2009). *Tuturan persuasif wiraniaga dalam Berbahasa Indonesia: Kajian etnografi komunikasi*. (Unpublished master's thesis) Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.

