

Pengaruh Kecemasan dan Dukungan Sosial terhadap Performa Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola

Alfaisa Tsarafatin¹, Sungkowo²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: alfaisa02@students.unnes.ac.id¹, sungkowo@mail.unnes.ac.id²

Article History:

Received: 11 Juli 2026

Revised: 18 Juli 2026

Accepted: 01 Agustus 2026

Keywords: kecemasan olahraga; dukungan sosial; performa kompetitif; atlet sepak bola; psikologi olahraga; kesiapan mental.

Abstract: *Kecemasan dalam olahraga merupakan respons emosional yang muncul ketika atlet menghadapi tekanan, ketidakpastian, atau kekhawatiran terhadap hasil pertandingan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kecemasan dan dukungan sosial terhadap performa kompetitif atlet sepak bola Akademi IMFA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 24 atlet sebagai responden. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dan dianalisis menggunakan pengujian statistik untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel terhadap performa atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berpengaruh positif dan signifikan terhadap performa kompetitif. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan dalam tingkat tertentu dapat berfungsi sebagai dorongan psikologis yang meningkatkan kesiapan, kewaspadaan, dan intensitas usaha atlet selama pertandingan. Dukungan sosial juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap performa kompetitif karena membantu atlet mengelola tekanan psikologis, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempertahankan motivasi. Penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan kecemasan dan penguatan dukungan sosial merupakan bagian penting dalam pembinaan psikologis atlet sepak bola.*

PENDAHULUAN

Sebagai salah satu fenomena rekreasi dengan penetrasi massa paling masif baik di ranah domestik maupun global, sepak bola mengonstruksi sebuah paradigma kompetisi kompleks yang menuntut melampaui sekadar rigiditas ketahanan kinetik dan ortodoksi mekanika motorik subjeknya, tetapi juga kesiapan mental yang optimal (Ivarsson et al., 2020; Luxbacher, 2011). Dalam kompetisi yang semakin ketat, faktor psikologis seringkali menjadi penentu keberhasilan atlet dan tim dalam mempertahankan stabilitas performa selama pertandingan (Craft et al., 2003; Woodman & Hardy, 2003).

Secara fisiologis, aktivitas fisik diketahui dapat memicu berbagai mekanisme biologis yang berkontribusi terhadap peningkatan kondisi psikologis individu (Alizadeh Pahlavani, 2024; Basso & Suzuki, 2017). Aktivitas fisik dapat merangsang peningkatan sekresi neurotransmitter seperti sekresi neurokimia berupa endorfin dan serotonin mengemban fungsi krusial sebagai regulator afektif yang mampu menetralkan tekanan psikologis sekaligus mengondisikan stabilitas emosional

.....

agar individu mencapai keadaan kesejahteraan mental yang optimal, serta membantu mengurangi kecemasan (Alizadeh Pahlavani, 2024; Basso & Suzuki, 2017). Fungsi endorfin disini sebagai pereda nyeri, dan hormon serotonin sebagai penenang (Alizadeh Pahlavani, 2024; Berger et al., 2009). Hormon ini diproduksi oleh sistem pencernaan manusia yaitu usus, namun sebagian juga terjadi di otak (Berger et al., 2009). Maka dari itu, serotonin ini merupakan hormon yang dapat mempengaruhi suasana hati, pola tidur, nafsu makan dan pembekuan darah (Berger et al., 2009). Kadar hormon serotonin yang seimbang dapat membuat hati terasa senang, fokus, dan bahagia (Basso & Suzuki, 2017; Berger et al., 2009). Dari situlah seorang atlet sepak bola harus memiliki hormon serotonin yang seimbang agar tidak cemas dan tetap fokus pada performa permainannya (Basso & Suzuki, 2017; Ford et al., 2017).

Salah satu faktor psikologis yang sering muncul dan memengaruhi performa adalah kecemasan (Ford et al., 2017; Woodman & Hardy, 2003). Penelitian Woodman dan Hardy (2003) menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung sulit mengambil keputusan, kehilangan fokus, dan mengalami penurunan kepercayaan diri saat bertanding (Craft et al., 2003; Ford et al., 2017). Disisi lain, dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu atlet mengelola tekanan psikologis (Rees & Hardy, 2000; Sarafino & Smith, 2014). Sinergi ekosistem pendukung yang manifes melalui artikulasi motivasi dari elemen keluarga, panduan strategis pihak pelatih, serta kohesi solidaritas rekan sejawat, secara kolektif menjadi fondasi psikologis krusial dalam membentuk resiliensi individu dapat meningkatkan motivasi, memperkuat kepercayaan diri, dan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi atlet untuk mempertahankan performa yang konsisten (Freeman & Rees, 2009; Gledhill et al., 2017; Rees & Freeman, 2007).

Konsistensi performa sendiri sangat krusial karena menentukan keberhasilan individu maupun tim dalam setiap pertandingan dan kompetisi (Cowden, 2017; Jones et al., 2007). Kemampuan untuk tampil stabil dari awal hingga akhir pertandingan, serta dalam berbagai kondisi dan lawan yang dihadapi, menjadi indikator kematangan mental dan kualitas seorang atlet (Cowden, 2017; Jones et al., 2007). Penelitian dari Gledhill et al. (2017) menemukan bahwa atlet yang memiliki performa konsisten cenderung memiliki peluang lebih besar untuk dipilih dalam tim inti dan berprestasi di tingkat yang lebih tinggi.

Dalam perkembangan olahraga modern saat ini, standar kompetisi semakin tinggi dan ketat, sehingga faktor psikologis seringkali menjadi penentu utama keberhasilan atlet dan tim dalam mempertahankan stabilitas performa selama pertandingan (Ivarsson et al., 2020; Woodman & Hardy, 2003). Berdasarkan kondisi tersebut, Eksplorasi akademik ini difokuskan pada pemetaan korelasi empiris antara variabilitas tingkat kecemasan dengan derajat dukungan sosial sebagai determinan krusial dalam menjaga stabilitas performa atlet sepak bola di wilayah administratif Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat (Freeman & Rees, 2009; Ivarsson et al., 2020); di mana urgensi temuan ini diharapkan mampu menyuplai kerangka teoretis yang solutif bagi jajaran kepelatihan serta manajemen tim dalam menyusun strategi pengembangan atlet yang lebih komprehensif, dan atlet dalam mengoptimalkan faktor psikologis dan dukungan sosial untuk meningkatkan performa yang konsisten.

LANDASAN TEORI

Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir yang intens, berlebihan, dan sulit dikendalikan terkait situasi tertentu. Perasaan ini berlangsung lama (berbulan – bulan), mengganggu aktivitas sehari – hari, serta disertai gejala fisik dan perilaku (World Health Organization [WHO], 2025). Penelitian Hanton et al. (2004) menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan kualitas performa atlet karena mengganggu proses

.....

pengambilan keputusan dan koordinasi gerakan (Craft et al., 2003; Eysenck et al., 2007; Woodman & Hardy, 2003). Kecemasan dalam olahraga didefinisikan sebagai reaksi emosional yang menyertai persepsi akan ancaman terhadap diri atau hasil yang diinginkan, yang dapat berdampak pada perubahan psikologis dan fisiologis (Martens et al., 1990). Dalam mengkuantifikasi manifestasi kecemasan atlet, penelitian ini mengadopsi instrumen Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) sebagai alat ukur multidimensi yang secara komprehensif membedah tiga aspek fundamental: dinamika kecemasan kognitif, respon fisiologis somatik, serta defisit dalam stabilitas fokus atau gangguan konsentrasi (Smith et al., 2006).

Kecemasan merepresentasikan suatu dinamika afektif yang bersifat nebulous (tak terdefinisi), di mana subjek terjatuh dalam spektrum ketidakpastian eksistensial dan perasaan rentan yang muncul tanpa stimulus pemicu yang definitif atau objek yang teridentifikasi secara presisi (Stuart, 2016). Keadaan ini dapat mengganggu aktivitas sehari – hari dan menjadi tanda adanya bahaya yang mengancam (Stuart, 2016; WHO, 2025). Kecemasan ini dapat mengganggu aktivitas olahraga yang dilakukan oleh seseorang karena dengan kecemasan ini terkadang seseorang kehilangan fokusnya (Ford et al., 2017). Ketika seseorang kehilangan fokus, dikhawatirkan akan terjadi sesuatu pada seseorang itu yang bisa membahayakan dirinya, misalnya terjadinya kecelakaan ketika olahraga yang dapat mencederai bagian dari tubuhnya (Eysenck et al., 2007; Ivarsson et al., 2017; Smith et al., 2006).

Kecemasan ini dapat terjadi akibat hormon serotonin dalam tubuh seseorang yang kurang seimbang sehingga dapat menyebabkan stress atau gelisah yang berlebihan (Berger et al., 2009; Young, 2007). Hormon serotonin biasanya terbentuk di dalam sistem pencernaan yaitu usus dan sebagian di dalam otak manusia (Berger et al., 2009; Cryan et al., 2019). Sehingga kurang seimbangnya hormon ini membuat seseorang merasa tidak tenang dan selalu gelisah maupun stress (Berger et al., 2009; Young, 2007). Namun, hormon serotonin ini dapat seimbang dengan melakukan aktivitas berupa olahraga yang teratur dan menjaga pola makan dengan memperbanyak makanan yang mengandung triptofan, seperti tahu, tempe, telur, ikan salmon, keju, dll. (Basso & Suzuki, 2017; Friedman, 2018; Richard et al., 2009; Young, 2007). Serta tidak lupa dengan melakukan manajemen stress untuk mengurangi stress (WHO, 2025).

Dukungan Sosial

Secara teoretis, dukungan sosial dikonseptualisasikan sebagai modalitas interaksional sebagaimana dirumuskan oleh Sarafino & Smith (2014) yang berfungsi sebagai mekanisme esensial bagi individu dalam memitigasi tekanan psikologis serta mengoptimalkan pencapaian target personal; dalam konteks riset ini, kerangka tersebut dioperasionalisasikan melalui instrumen Social Provisions Scale (SPS) dari Cutrona & Russell (1987), yang memetakan spektrum dukungan ke dalam enam dimensi fundamental: attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, serta opportunity for nurturance. Dukungan sosial yang optimal dapat meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan self-efficacy atlet, sehingga membantu mereka mempertahankan performa yang stabil (Freeman & Rees, 2009; Moritz et al., 2000; Rees & Freeman, 2007; Shang & Yang, 2021).

Dukungan sosial berfungsi sebagai perisai psikologis yang krusial, di mana intervensi suportif tersebut secara fundamental menjadi determinan dalam memelihara stabilitas kesehatan mental serta menjaga resiliensi emosional atlet sepak bola di tengah tekanan kompetitif (Rees & Hardy, 2000; Sarkar & Fletcher, 2014). Selain program latihan fisik yang rutin diberikan, pendekatan mental selama proses latihan juga diperkirakan memiliki kontribusi terhadap kondisi kesehatan mental atlet (Purcell et al., 2019; Rice et al., 2016). Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga terstruktur memiliki hubungan positif dengan

peningkatan kesehatan mental pada remaja, termasuk dalam hal penurunan gejala kecemasan, peningkatan kesejahteraan psikologis, serta penguatan dukungan sosial (Lubans et al., 2016).

Dalam model ini, kesehatan mental terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial. Ketiga dimensi tersebut menjadi indikator penting dalam menggambarkan kondisi kesehatan mental individu secara lebih komprehensif (Keyes, 2002). Kesehatan mental tersebut harus dijaga untuk mempertahankan performa seorang atlet sepak bola (Purcell et al., 2019; Rice et al., 2016). Hal tersebut membuat fokus atlet menjadi maksimal dan ketika terdapat sebuah pertandingan, atlet akan fokus untuk menciptakan sebuah kemenangan (Freeman & Rees, 2009; Moritz et al., 2000).

Dukungan sosial ini merupakan dukungan yang dilakukan oleh orang yang berada disekitar kita maupun keluarga terdekat kita yang dimana mereka memberikan dukungan berupa kepedulian terhadap kita, bentuk bantuan yang bisa membuat kita merasa tenang, dan memberikan sebuah kenyamanan sehingga kita tidak merasa gelisah atau cemas yang berlebihan (Sarafino & Smith, 2014). Orang yang berada disekitar kita dapat memberikan dukungan sosial ini dengan memberikan semangat (Cutrona & Russell, 1987; Rees & Hardy, 2000).

Performa Atlet Sepak Bola

Performa didefinisikan sebagai kemampuan atlet untuk menampilkan tingkat kemampuan yang stabil dan sesuai dengan harapan dalam berbagai situasi pertandingan (Oslin et al., 1998; Weinberg & Gould, 2019). Performa juga dapat dikatakan sebagai kinerja. Kinerja merupakan sebuah prestasi kerja yang dihasilkan dengan baik oleh seseorang dalam merealisasikan mandat serta kewajiban operasional yang terdistribusi, individu dituntut untuk mengintegrasikan performa mereka secara selaras dengan koridor ekspektasi dan akuntabilitas yang telah didelegasikan kepadanya, (Mangkunegara, 2021). Pada penelitian ini, performa yang dimaksud adalah performa yang dimiliki oleh seorang atlet sepak bola, khususnya di Akademi IMFA.

Pengukuran menggunakan Self-Efficacy Scale dan Game Performance Assessment Instrument (GPAI) yang mencakup tiga dimensi, yaitu level, strenght, dan generality (Bandura, 1997; Koçak, 2020; Oslin et al., 1998). Performa yang konsisten menjadi kunci keberhasilan atlet dan tim karena meminimalkan fluktuasi hasil dalam kompetisi (Weinberg & Gould, 2019).

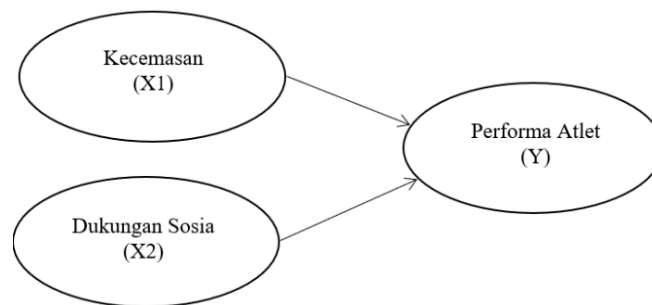
Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Nama Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan Variabel	Hasil
Virginia (2020)	Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat	Kecemasan dan performa	Terdapat pengaruh kecemasan terhadap performa atlet renang profesional Jawa Barat.
Mawo Paisei et al. (2024)	Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA Negeri 4 Kota Jayapura	Kecemasan dan performa	Terdapat pengaruh kecemasan terhadap performa atlet bola basket SMA Negeri 4 Kota Jayapura.
Rachudu dan Rumini (2025)	Peran Mental Toughness dan Kecemasan Kompetitif terhadap Performa Atlet Bulutangkis Kota Semarang Usia 17 Tahun pada Sirnas Jateng 2025	Kecemasan dan performa	Terdapat pengaruh kecemasan terhadap performa atlet bulutangkis Kota Semarang usia 17 tahun pada Sirnas Jateng 2025.
Pah et al. (2025)	Hubungan Kecemasan Kompetitif dengan Performa Bertanding Atlet Beladiri Kempo di Kota Kupang	Kecemasan dan performa	Terdapat pengaruh kecemasan terhadap performa atlet beladiri kempo di Kota Kupang.

Prasetyo dan Yunarta (2023)	Pengaruh Motivasi Berprestasi Olahraga pada Atlet	Sosial terhadap Akademik dan Dukungan sosial dan performa	Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap performa atlet.
-----------------------------	---	---	--

METODE PENELITIAN

Konstruksi kerangka berpikir merepresentasikan sintesis teoretis yang memetakan keterhubungan dialektis antarvariabel melalui alur logika yang komprehensif, di mana landasan empiris dari literatur terdahulu serta konsep akademis diintegrasikan menjadi arsitektur riset yang koheren (Kerlinger & Lee, 2000; Sugiyono, 2021) atas dasar premis tersebut, struktur alur pemikiran yang menjadi pedoman operasional dalam investigasi ini disajikan sebagaimana berikut:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Studi ini mengadopsi metodologi kuantitatif dengan melibatkan dua puluh empat atlet sepak bola dari Akademi IMFA sebagai subjek penelitian (Creswell & Creswell, 2018); untuk menjamin validitas, data primer dihimpun secara langsung dari sumber otentik tanpa perantara (Sugiyono, 2021), yang selanjutnya ditransformasikan melalui proses analisis statistika komputasional menggunakan *software* SPSS versi 26 guna mendapatkan inferensi yang presisi (Ghozali, 2021; IBM Corp., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Validitas

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Instrumen	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Status
Kecemasan (X1)	0,702	0,329	Valid
	0,585	0,329	Valid
	0,584	0,329	Valid
	0,807	0,329	Valid
	0,554	0,329	Valid
	0,558	0,329	Valid
	0,754	0,329	Valid
	0,781	0,329	Valid
	0,723	0,329	Valid
	0,859	0,329	Valid
	0,628	0,329	Valid
	0,440	0,329	Valid
	0,462	0,329	Valid
	0,404	0,329	Valid
	0,635	0,329	Valid
Dukungan Sosial	0,441	0,329	Valid

(X2)	0,474	0,329	Valid
	0,679	0,329	Valid
	0,551	0,329	Valid
	0,698	0,329	Valid
	0,472	0,329	Valid
	0,752	0,329	Valid
	0,408	0,329	Valid
	0,366	0,329	Valid
	0,768	0,329	Valid
	0,715	0,329	Valid
Performa Atlet (Y)	0,634	0,329	Valid
	0,659	0,329	Valid
	0,731	0,329	Valid
	0,715	0,329	Valid
	0,805	0,329	Valid
	0,711	0,329	Valid
	0,804	0,329	Valid
	0,618	0,329	Valid
	0,826	0,329	Valid

Sumber: Diolah Peneliti, SPSS V26 (2026)

Verifikasi psikometrik terhadap parameter kecemasan berhasil mengonfirmasi keabsahan alat ukur secara mutlak; mengingat keseluruhan distribusi koefisien korelasinya secara konsisten melampaui margin kritis yang ditetapkan (dengan nilai r hitung yang mengungguli ambang batas r tabel sebesar 0,329), maka perangkat pengumpulan data ini dijustifikasi sangat kredibel, presisi, dan sepenuhnya representatif untuk dioperasikan.

Evaluasi komprehensif terhadap instrumen dukungan sosial mengungkapkan integritas data yang teruji secara statistik; mengingat seluruh koefisien korelasi item berada di atas ambang batas signifikansi yang dipersyaratkan (r hitung melampaui nilai kritis r tabel sebesar 0,329), maka dapat dijustifikasi secara metodologis bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas internal yang valid dan memenuhi prasyarat substansial untuk dipergunakan sebagai alat ukur utama dalam investigasi ini.

Prosedur pengujian validitas terhadap konstruk performa atlet telah mengonfirmasi akurasi instrumen secara empiris; dengan seluruh koefisien korelasi yang terobservasi secara konsisten melampaui ambang batas signifikansi yakni r hitung di atas nilai kritis r tabel sebesar 0,329 maka dapat ditarik konklusi bahwa data tersebut memiliki presisi teoretis yang kokoh serta memenuhi kriteria kelayakan teknis sebagai instrumen pengumpulan data yang valid dalam cakupan penelitian ini.

Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Seluruh Variabel

Variabel	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Status
Kecemasan	0,879	0,329	Valid
Dukungan Sosial	0,913	0,329	Valid
Performa Atlet	0,798	0,329	Valid

Sumber: Diolah Peneliti, SPSS V26 (2026)

Berdasarkan tinjauan reliabilitas, instrumen penelitian telah terkonfirmasi memiliki konsistensi internal yang robust sebagaimana terpatri pada capaian koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,820 yang secara signifikan melampaui ambang batas standar 0,60 sehingga validitas

reliabilitas pada konstruk kecemasan, dukungan sosial, serta performa atlet dinyatakan terpenuhi secara empiris dan memungkinkan alur analisis data untuk melangkah ke tahapan inferensial selanjutnya.

Hasil Uji Normalitas

Secara teoretis, uji normalitas berfungsi sebagai instrumen krusial untuk memverifikasi apakah distribusi data dalam variabel penelitian telah memenuhi asumsi distribusi normal atau sebaliknya (Sugiyono, 2021); dalam investigasi ini, validasi tersebut ditempuh melalui metode Kolmogorov–Smirnov, di mana pemenuhan kriteria distribusi normal yang disyaratkan oleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) di atas ambang batas 0,05 menjadi penentu fundamental bagi legitimasi penggunaan teknik analisis statistika parametrik, sebagaimana disajikan dalam rangkuman data berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Performa Atlet
Test Statistic	.110
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

Sumber: Diolah Peneliti, SPSS V26 (2026)

Berdasarkan sintesis data yang tersaji pada tabel, terkonfirmasi secara empiris bahwa seluruh indikator riset telah memenuhi asumsi normalitas distribusi, sebagaimana direpresentasikan oleh perolehan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 yang secara substantif melampaui ambang batas signifikansi 0,05.

Uji Multikolinearitas

Berikut hasil uji multikolinearitas di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

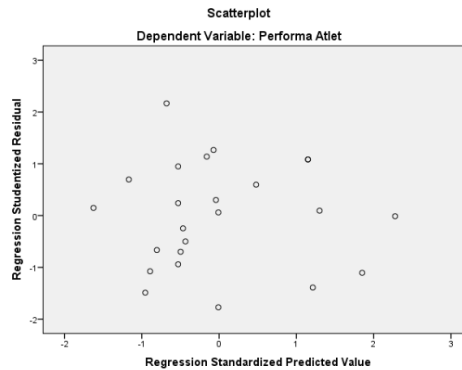
Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1		
	(Constant)	
	Kecemasan	.192 9.841
	Dukungan Sosial	.192 9.826

Sumber: Diolah Peneliti, SPSS V26 (2026)

Analisis diagnostik terhadap gejala multikolinearitas secara konklusif mengonfirmasi ketiadaan interkorelasi antarvariabel independen yang berlebihan, mengingat seluruh parameter tolerance (0,192 untuk variabel kecemasan dan dukungan sosial) secara konsisten berada di atas ambang kritis 0,10, serta nilai Variance Inflation Factor (VIF) untuk kedua konstruk masing-masing sebesar 9,841 dan 9,826 yang secara teknis berada di bawah ambang batas atas 10 sehingga model regresi dalam riset ini dinyatakan terbebas dari bias multikolinearitas dan valid untuk melangkah ke tahapan inferensial selanjutnya.

Hasil Uji Heterokedastisitas

Sebagai upaya untuk menjustifikasi asumsi homoskedastisitas serta memastikan presisi model regresi yang dibangun, telah dilakukan pengujian heteroskedastisitas guna mendeteksi varians residual yang konstan; berikut adalah interpretasi analitis atas temuan empiris yang diperoleh dalam penelitian ini:



Sumber: Diolah Peneliti, SPSS V26 (2026)

Gambar 2. Hasil Uji Heterokedastisitas

Representasi visual melalui scatterplot secara eksplisit mengonfirmasi bahwa residual data tersebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, yang menjadi bukti empiris valid bahwa model regresi ini terbebas dari penyimpangan heteroskedastisitas; dengan terpenuhinya asumsi krusial ini, kerangka analisis penelitian telah memenuhi prasyarat untuk berlanjut ke tahap pengujian inferensial selanjutnya.

Hasil Uji Hipotesis

Uji t (Parsial)

Dalam ranah analisis statistika inferensial, t-test (uji parsial) memegang peranan krusial sebagai instrumen analitik untuk mengisolasi dan mengukur seberapa signifikan kontribusi deterministik dari masing-masing variabel independen terhadap varians variabel dependen secara individual (Sugiyono, 2021).

Tabel 6. Hasil Uji t (Parsial)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	4.026	1.343			2.998	.003
Kecemasan	.062	.045	.346		2.370	.017
Dukungan Sosial	.026	.097	.068		2.271	.038

Sumber: Diolah Peneliti, SPSS V26 (2026)

Berdasarkan derivasi hasil uji statistik, terkonfirmasi bahwa variabel kecemasan memiliki kontribusi positif yang signifikan terhadap kinerja atlet, ditandai oleh nilai t-statistik sebesar 2,370 yang melampaui ambang kritis 2,063 serta koefisien signifikansi 0,017 ($p < 0,05$); selaras dengan temuan tersebut, variabel dukungan sosial juga menunjukkan pengaruh searah yang substansial dengan nilai t-statistik 2,271 dan signifikansi 0,038, yang secara empiris mengukuhkan bahwa kedua faktor tersebut merupakan determinan krusial dalam mengoptimalkan performa atletik secara individual.

Hasil Uji F (Simultan)

Dalam cakupan analisis inferensial, uji F simultan diaplikasikan untuk menelaah secara holistik signifikansi pengaruh kolektif dari seluruh variabel independen terhadap variabel dependen, sebagaimana dirumuskan dalam parameter teoretis Ghazali (2021); guna memvalidasi eksistensi pengaruh konjoin tersebut, berikut adalah sintesis data hasil pengujian empiris yang telah dilakukan:

Tabel 7. Hasil Uji F (Simultan)

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	48.228	2	24.114	3.211	.318 ^b
	Residual	418.272	21	19.918		
	Total	466.500	23			

Sumber: Diolah Peneliti, SPSS V26 (2026)

Berdasarkan agregasi data pada tabel tersebut, terkonfirmasi secara statistika bahwa variabel kecemasan dan dukungan sosial secara simultan memiliki arah pengaruh yang positif namun tidak mencapai ambang batas signifikansi yang dipersyaratkan; temuan ini didasarkan pada perolehan nilai F hitung sebesar 3,211 yang melampaui F tabel 3,009, namun dengan koefisien signifikansi 0,318 yang secara definitif berada di atas taraf nyata 0,05, sehingga memberikan konklusi bahwa pengaruh kolektif kedua variabel tersebut belum cukup kuat untuk memengaruhi performa atlet sepak bola di Akademi IMFA secara signifikan.

Pembahasan

Kecemasan adalah perasaan yang menunjukkan bahwa tubuh sedang merespons rasa stres, takut, khawatir, atau gelisah (Ford et al., 2017; World Health Organization [WHO], 2025). Perasaan ini bisa mengganggu beberapa aktivitas atlet sepak bola di Akademik IMFA (Ford et al., 2017). Perasaan takut yang sangat kuat bisa mengganggu kemampuan pemain sepak bola saat mencoba meraih prestasi atau kemenangan, karena rasa takut yang berlebihan membuat pemain di Akademik IMFA sulit untuk fokus dalam bermain sepak bola (Eysenck et al., 2007; Ford et al., 2017). Jadi, bisa disimpulkan bahwa rasa cemas bisa mempengaruhi hasil bermain pemain sepak bola (Craft et al., 2003; Woodman & Hardy, 2003). Temuan empiris dalam studi ini mengonfirmasi adanya korelasi positif yang signifikan antara dimensi kecemasan dan performa atletik, sebagaimana dibuktikan oleh perolehan t-statistik sebesar 2,370 yang melampaui ambang kritis 2,063 dengan koefisien signifikansi 0,017 ($p < 0,05$). Substansi argumen ini selaras dengan literatur kontemporer dari (Demir et al., 2025) serta (Rachudu & Rumini, 2025) yang secara konsisten menegaskan bahwa dinamika psikologis berupa kecemasan memegang peranan krusial sebagai determinan fundamental dalam memengaruhi fluktuasi performa pemain sepak bola di lapangan.

Dukungan sosial merupakan manifestasi dari atensi serta kepedulian yang dikonstruksi secara interaksional oleh entitas-entitas dalam jejaring sosial terdekat, yang berfungsi sebagai penyokong psikososial bagi individu dalam lingkup ekosistem sosial tempat mereka berinteraksi (Cutrona & Russell, 1987; Sarafino & Smith, 2014). Biasanya hal ini menunjukkan bukti bahwa seseorang mendapatkan perlakuan yang baik, seperti bantuan, kepedulian, dan kenyamanan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, atau komunitas (Cutrona & Russell, 1987; Rees & Hardy, 2000). Hal ini membuat orang-orang tersebut merasa dicintai, dicintai, dan tidak kesepian saat menghadapi masalah (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan sosial berfungsi sebagai cara untuk mengatasi tekanan, meningkatkan semangat, dan memperkuat kepercayaan diri atlet (Freeman & Rees, 2010; Rees & Freeman, 2007; Sarafino & Smith, 2014). Konfirmasi empiris dalam investigasi ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai katalisator substansial bagi performa atlet, sebuah temuan yang diperkuat oleh perolehan t-statistik sebesar 2,271 yang melampaui ambang kritis 2,063 dengan tingkat signifikansi 0,038 ($p < 0,05$); validitas keterhubungan ini tidak hanya terbukti secara statistik dalam model penelitian, tetapi juga selaras dengan preseden teoretis yang dikemukakan oleh (Freeman & Rees, 2009; Freeman et al., 2009), yang menegaskan bahwa integrasi dukungan sosial merupakan variabel prediktor determinan bagi pencapaian prestasi puncak seorang atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan dukungan sosial sama-sama berpengaruh positif terhadap performa atlet sepak bola di Akademi IMFA. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu berdampak negatif terhadap performa, tetapi dapat berfungsi sebagai dorongan psikologis yang meningkatkan kesiapan, kewaspadaan, dan motivasi atlet ketika berada pada tingkat yang terkendali. Dengan kata lain, kecemasan yang mampu dikelola secara adaptif dapat menjadi sumber energi psikologis yang membantu atlet menampilkan performa yang lebih optimal dalam situasi kompetitif.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan performa atlet. Dukungan yang berasal dari pelatih, keluarga, rekan satu tim, maupun lingkungan sekitar mampu memperkuat kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, serta membantu atlet menghadapi tekanan selama proses latihan maupun pertandingan. Kehadiran lingkungan yang suportif menjadi faktor penting dalam membangun kesiapan mental atlet sehingga mereka mampu mempertahankan konsistensi performa di lapangan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan sosial yang saling melengkapi. Oleh karena itu, pengembangan prestasi atlet perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif dengan memperhatikan pengelolaan kecemasan secara adaptif serta penguatan dukungan sosial dari seluruh pihak yang terlibat dalam pembinaan atlet. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menciptakan kondisi psikologis yang lebih kondusif sehingga atlet dapat mencapai performa yang optimal secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Alizadeh Pahlavani, H. (2024). Possible role of exercise therapy on depression: Effector neurotransmitters as key players. *Behavioural Brain Research*, 459, Article 114791. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114791>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152. <https://doi.org/10.3233/BPL-160040>
- Berger, M., Gray, J. A., & Roth, B. L. (2009). The expanded biology of serotonin. *Annual Review of Medicine*, 60, 355–366. <https://doi.org/10.1146/annurev.med.60.042307.110802>
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10, 1–14. <https://doi.org/10.2174/1875399X01710010001>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Cryan, J. F., O’Riordan, K. J., Cowan, C. S. M., Sandhu, K. V., Bastiaanssen, T. F. S., Boehme, M., Codagnone, M. G., Cusotto, S., Fulling, C., Golubeva, A. V., Guzzetta, K. E., Jaggar, M., Long-Smith, C. M., Lyte, J. M., Martin, J. A., Molinero-Perez, A., Moloney, G., Morelli, E., Morillas, E., . . . Dinan, T. G. (2019). The microbiota-gut-brain axis. *Physiological Reviews*, 99(4), 1877–2013. <https://doi.org/10.1152/physrev.00018.2018>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp. 37–67). JAI Press.

- Demir, G. T., Namlı, S., Çakır, E., Batu, B., Ateş, F., Yılmaz, E., Güvendi, B., Kocamaz Adaş, S., & Çağın, M. (2025). The role of mental toughness, sport imagery and anxiety in athletic performance: Structural equation modelling analysis. *BMC Psychology*, 13, Article 869. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03250-6>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & 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>
- Freeman, P., & Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 429–441. <https://doi.org/10.1080/10413200903222913>
- Freeman, P., & Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 59–67. <https://doi.org/10.1080/17461390903049998>
- Freeman, P., Rees, T., & Hardy, L. (2009). An intervention to increase social support and improve performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 186–200. <https://doi.org/10.1080/10413200902785829>
- Friedman, M. (2018). Analysis, nutrition, and health benefits of tryptophan. *International Journal of Tryptophan Research*, 11, 1–12. <https://doi.org/10.1177/1178646918802282>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93–112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- IBM Corp. (2019). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 26.0) [Computer software].
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Tranaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: Meta-analyses for prediction and prevention. *Sports Medicine*, 47(2), 353–365. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0578-x>
- Ivarsson, A., Kilhage-Persson, A., Martindale, R., Priestley, D., Huijgen, B., Arden, C., & McCall, A. (2020). Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 415–420. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.021>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of behavioral research* (4th ed.). Harcourt College Publishers.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(Suppl. 1), 41–54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>

-
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), Article e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak bola: Langkah-langkah menuju sukses*. PT RajaGrafindo Persada.
- Mangkunegara, A. A. A. P. (2021). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan* (Cetakan ke-14). PT Remaja Rosdakarya.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Mawo Paisei, A., Ita, S., Qomarrullah, R., Ramli, M., & Pinangkaan, E. A. M. (2024). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA Negeri 4 Kota Jayapura. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(2), 78–88. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i01.4036>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231–243. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.2.231>
- Pah, F. C. L., Berek, N. C., & Keraf, A. (2025). Hubungan kecemasan kompetitif dengan performa bertanding atlet beladiri kempo di Kota Kupang. *Jurnal Inovasi Global*, 3(7), 1321–1334. <https://doi.org/10.58344/jig.v3i7.372>
- Prasetyo, R., & Yunarta, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi akademik dan olahraga pada atlet. *Jurnal Porkes*, 6(1), 177–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.5713>
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine—Open*, 5, Article 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Rachudu, A. R., & Rumini. (2025). Peran mental toughness dan kecemasan kompetitif terhadap performa atlet bulutangkis Kota Semarang usia 17 tahun pada Sirnas Jateng 2025. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 10(2), 155–163. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5627>
- Rees, T., & Freeman, P. (2007). The effects of perceived and received support on self-confidence. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 1057–1065. <https://doi.org/10.1080/02640410600982279>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Richard, D. M., Dawes, M. A., Mathias, C. W., Acheson, A., Hill-Kapturczak, N., & Dougherty, D. M. (2009). L-Tryptophan: Basic metabolic functions, behavioral research and therapeutic indications. *International Journal of Tryptophan Research*, 2, 45–60. <https://doi.org/10.4137/IJTR.S2129>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of
-

- stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Shang, Y., & Yang, S.-Y. (2021). The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 649677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart*. Elsevier.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Virginia, P. E. (2020). Pengaruh kecemasan terhadap performa atlet renang profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206–212. <https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21829>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). 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(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- World Health Organization. (2025, September 8). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 32(6), 394–399.
-