

## **HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET RENANG EKSTRAKULIKULER SDN PARAKANMUNCANG II**

Mizan Auliyarakhman Firdaus Banu<sup>1</sup>, Dinar Dinangsit<sup>2</sup>, Rizal Ahmad Fauzi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>1</sup>[mizanbanu@upi.edu](mailto:mizanbanu@upi.edu), <sup>2</sup>[dinardinangsit@upi.edu](mailto:dinardinangsit@upi.edu), <sup>3</sup>[rizalafauzi13@upi.edu](mailto:rizalafauzi13@upi.edu)

### **ABSTRACT**

*Anxiety can adversely affect an individual's abilities, particularly in athletes by impairing motor skill and preventing them from performing at their optimal level. To effectively manage anxiety, it is crucial to strengthen psychological aspects such as self-esteem. Individuals with high level of self-esteem tend to be more capable of controlling and coping with anxiety. This study aims to examine the relationship between self-esteem and anxiety levels in extracurricular swimming athletes at SDN Parakanmuncang II. This research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 30 athletes selected through total sampling. Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and the South African Depression and Anxiety Group (SADAG) anxiety questionnaire. The Spearman rank correlation test was utilized for statistical analysis. The results revealed a significant negative correlation between self-esteem and anxiety levels, with a strong inverse relationship. These findings support the study's hypothesis and highlight the importance of fostering self-esteem to reduce anxiety among student athletes.*

**Keywords:** *extracurricular, anxiety, self esteem*

### **ABSTRAK**

Kecemasan bisa memberikan efek samping pada kemampuan individu khususnya pada atlet pelajar, seperti gangguan kemampuan motorik yang akan membuat atlet tidak bisa melancarkan performa terbaiknya. Untuk mengatasi kecemasan perlu ditanamkan aspek psikologi yaitu *self-esteem*. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung dapat mengatasi dan mengontrol tingkat kecemasan yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dengan tingkat kecemasan pada atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *total sampling* atau sampling jenuh sebanyak 30 atlet ekstrakurikuler renang SDN Parakanmuncang II. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen kuisioner *Rosenbreg Self-Esteem Scale (RSES)*, dan *South African Depression and Anxiety Group (SADAG)*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji korelasi spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif *self-esteem*

dengan tingkat kecemasan atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II dengan nilai kolerasi = -0,892 dan signifikan = 0,000. Menunjukkan kedua variabel memiliki kolerasi yang sangat kuat. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

**Kata Kunci:** ekstrakurikuler, kecemasan, *self esteem*

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan jasmani merupakan proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik, kecerdasan, pertumbuhan, dan pembentukan watak. Menurut Rusli Lutan (2000) dalam (Sari et al., 2024) Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai fase dari program pendidikan keseluruhan memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak untuk pertumbuhan perkembangan secara maksimal bagi para siswa. Melalui pendidikan jasmani siswa bekal gaya hidup sehat dan keterampilan motorik yang mendukung aktifitasnya sehari-hari.

Pendidikan jasmani mengajarkan nilai karakter seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, serta tanggung jawab, pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan total karena secara langsung mendukung pembentukan manusia yang sehat secara jasmani

dan seimbang secara kepribadian. Pendidikan jasmani memiliki tujuan utama yang tidak hanya terbatas pada pengembangan aspek fisik, tetapi juga meliputi aspek mental, sosial emosional, dan moral. Pendidikan jasmani memberikan pengalaman gerak siswa yang terstruktur untuk membentuk kebiasaan hidup sehat, membangun karakter positif, serta meningkatkan keterampilan motorik dan kemampuan berpikir kritis. Sebagai proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, pendidikan jasmani menciptakan perubahan holistik dalam diri peserta didik, menjadikannya individu yang sehat, aktif, dan bermoral (Mustafa, 2022).

Bagi atlet pelajar pendidikan jasmani menjadi wadah untuk mengasah kemampuan olahraga secara teratur dan profesional sejak dini, dengan keterlibatan aktif dalam pendidikan jasmani mereka tidak hanya berkembang secara fisik namun juga mendapat dasar mental

yang kuat untuk menghadapi tantangan. Dalam konteks atlet pelajar pendidikan jasmani tidak hanya sarana untuk mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani, namun juga berperan sebagai fondasi untuk menanamkan nilai-nilai sportifitas, disiplin, kerja sama tim, dan tanggung jawab (Bima & Barat, 2025). dalam kegiatan yang kompetitif. Pembinaan dalam empat aspek, yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental, dapat dilakukan untuk mencapai prestasi. Namun dalam pembinaan atlet pelajar, aspek psikologis seringkali kurang mendapat perhatian khusus dari pelatih dan pembina, aspek ini sangat penting untuk mencapai keseimbangan dan prestasi optimal.

Pelatih maupun pembina harus memperhatikan unsur psikologis, dan emosi serta sosial atlet, tidak semata-mata unsur fisik, teknik, taktik, dan strategi permainan/pertandingan saja. Atlet adalah individu yang hidup dalam lingkungan sosial yang memiliki keinginan, kebutuhan, dan perasaan yang berbeda dengan orang-orang lain di sekitarnya (MRT Kurniansyah, 2020). Berbagai masalah psikologis akan muncul salah satunya yaitu kecemasan. Dalam cabang olahraga

renang selama latihan, kondisi psikologis atlet harus selalu diprioritaskan, terutama untuk atlet pelajar, anak yang kesulitan mengatur emosi lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Menurut (Lassiter et al., 2022) tekanan dari jadwal kompetisi dan akademik pada atlet pelajar meningkatkan risiko depresi, terlebih jika digabungkan dengan persaingan kompetitif. Dalam hal ini anak cenderung akan berfikir tidak berharga ketika jika hasil kompetisi tidak sesuai harapan.

Tekanan yang dibebankan pada atlet akan memperburuk keadaan, misal ketika menjelang pertandingan dan berhadapan dengan lawan yang menurutnya lebih di atasnya, hal ini akan meningkatkan kecemasan atlet terlebih jika berhadapan dengan ekspektasi dari pelatih, orangtua maupun lingkungan sekitarnya. Kecemasan yang tidak terkendali dapat mempengaruhi performa atlet secara negatif seperti mengganggu konsentrasi fokusnya, menurunkan percaya diri hingga menyebabkan gangguan psikologis seperti jantung yang berdebar semakin cepat, otot menjadi tegang (Rhamadian, 2022). Kecemasan merupakan kondisi umum

yang dihadapi individu ketika berada di situasi penting, termasuk para atlet renang. Menurut (Rohmansyah, 2017) kecemasan terbagi menjadi dua sumber, sumber intrinsik dan sumber ekstrinsik.

Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik yaitu; berpenampilan buruk sebagai respon dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Martadial, 2024).

Pembentukan aspek psikologis yang baik merupakan bagian penting untuk kondisi mental individu, terutama pada konteks olahraga dan performa atlet. Menurut, Rosenberg 1965, *Self-Esteem* merupakan suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri. *Self-esteem* atau harga diri berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri atlet pelajar. *Self esteem* terdiri dari empat aspek yaitu: (1) Kekuatan, yaitu kesanggupan seseorang agar dapat mengontrol perilaku diri dan orang

disekitarnya. (2) Keberartian, keberartian berdasar dari seberapa besar seseorang percaya bahwa dirinya mampu yang diterima orang lain, (3) Kebajikan, kebajikan merupakan kepatuhan seseorang terhadap norma masyarakat, sehingga masyarakat dapat menerima seseorang tersebut dengan baik, (4) Kemampuan (*competence*) sebagai usaha untuk memperoleh prestasi yang baik (Solichatun et al., 2022). Sedangkan menurut Mruk (2013) dalam (Mukti, 2019) membagi aspek *self esteem* yaitu *competence* dan *worthiness*. *Competence* diartikan kopetensi, kompetensi mengacu dalam menghadapi tuntutan serta tantangan yang ada ketika hendak mencapai suatu tujuan. *Worthiness* diartikan keberhargaan, mengacu pada nilai keberhargaan pada diri seseorang yang berkaitan dengan perasaan terhadap evaluasi hasil yang telah dicapai.

Atlet dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, akan selalu merasa mampu, berharga, serta yakin dalam menghadapi tantangan. Namun sebaliknya atlet dengan *self-esteem* yang rendah akan merasa tidak berharga, penuh keraguan, serta

mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal, termasuk ekspektasi pelatih, keluarga, dan lingkungan sosialnya (Nisa & Jannah, 2021).

Dalam hubungannya dengan kecemasan (*anxiety*), komponen psikologi *self-esteem* ini memegang peran sebagai penyangga psikologis yang dapat menekan munculnya perasaan cemas, kecemasan yang berkaitan dengan performa atau kompetisi (*performance anxiety*). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Warjito & Pudjijuniarto, 2020) yang menyebutkan bahwasanya antara persepsi yang positif dan kecemasan adalah aspek psikologi yang saling berhubungan dan dapat atlet tingkatkan sendiri dengan cara meditasi, saling konsultasi dengan pelatih, atau bisa dilakukan pada saat sebelum berlomba mendengarkan musik agar menangkan pikiran supaya rileks. Tingkat *self-esteem* bisa berubah tergantung pada pengalaman hubungan interpersonal, namun pengalaman tidak hanya memberikan output positif, bila output yang diterima positif maka tingkat kecemasan menurun, namun sebaliknya jika output diterima negatif maka dikatakan tingkat kecemasan akan meningkat.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan peneliti menduga terdapat hubungan signifikan antara *self-esteem* dengan tingkat kecemasan pada atlet pelajar, karena diketahui atlet pelajar sangat rentan pada aspek psikologisnya yang belum terlalu matang untuk dapat mengontrolnya. Perlu peranan pelatih, pembina dan orangtua untuk mendukung tingkatan mental yang baik. Penelitian ini menjadi penting untuk dasar evaluasi program pembinaan atlet pelajarnya dalam ruang lingkup sekolah contoh seperti pada kegiatan ekstrakurikuler sekolahnya yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan sebagai wadah para siswa yang berprestasi dibidang yang ditekuni.

## **B. Metode Penelitian**

Metodelogi penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian. Peneliti menggunakan metode kuantitatif kolerasional, penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya dalam satu studi, yang diukur menggunakan koefisien korelasi (Priyani, 2023). Sedangkan untuk desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*, desain

*cross sectional* merupakan pengumpulan datanya dilakukan pada satu titik waktu atau *at one point in time* dimana fenomena yang diteliti adalah selama satu periode pengumpulan data (Novianti, 2022). Sampel penelitian ini berjumlah 30 atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakancumcang II kecamatan Cimanggung kabupaten Sumedang Jawa Barat, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling atau sampling jenuh yang mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner *Rosenbreg Self-Esteem Scale (RSES)*, dan *South African Depression and Anxiety Group (SADAG)* yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis statistik yang digunakan adalah uji kolerasi spearman rank dengan bantuan *software* SPSS.

## C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1.Hasil Analisis Deskriptif

**Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki     | 12        | 40%        |
| Perempuan     | 18        | 60%        |
| Jumlah        | 30        | 100%       |

Berdasarkan tabel 1 bisa diketahui bahwa jenis kelamin atlet

yang menjadi sampel pada penelitian yaitu pria sebanyak 12 atlet (40%), dan wanita sebanyak 18 atlet (60%).

**Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

| Usia          | Frekuensi | Presentase  |
|---------------|-----------|-------------|
| 10 tahun      | 7         | 23,3%       |
| 11 tahun      | 4         | 13,4%       |
| 12 tahun      | 7         | 23,3%       |
| 13 tahun      | 12        | 40%         |
| <b>Jumlah</b> | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 2 bisa diketahui bahwa usia atlet ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II yaitu 10 tahun sebanyak 7 atlet (23,3%), 11 tahun sebanyak 4 atlet (13,4%), 12 tahun sebanyak 7 atlet (23,3%), dan 13 tahun sebanyak 12 atlet (40%). Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi dan gambaran mengenai tingkat *self-esteem* dan tingkat kecemasan, rumus untuk membuat hasil penelitian lebih mudah yaitu:

$$P = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden:

**Tabel 3 Nilai Interpretasi Analisis Deskriptif**

| Nilai      | Kategori      |
|------------|---------------|
| 81% - 100% | Sangat Tinggi |
| 61% - 80%  | Tinggi        |
| 41% - 60%  | Sedang        |
| 21% - 40%  | Rendah        |
| 0% - 20%   | Sangat Rendah |

**Tabel 4 Perhitungan Presentase Tingkat Self-Esteem**

| Skor Rill | Skor Maks | Presentase | Kartegori |
|-----------|-----------|------------|-----------|
| 938       | 1500      | 62,5%      | Tinggi    |

Berdasarkan tabel 4 perhitungan presentase, *self-esteem* atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II dikategorikan tinggi sebesar 62,5%.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Self-Esteem**

| Nilai         | Kartegori     | Atlet     | Frekuensi   |
|---------------|---------------|-----------|-------------|
| 81-100        | Sangat Tinggi | 4         | 13%         |
| 61-80         | Tinggi        | 10        | 33%         |
| 41-60         | Sedang        | 14        | 47%         |
| 21-40         | Rendah        | 2         | 7%          |
| 0-20          | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 5 bisa diketahui kondisi *self-esteem* atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II, kartegori sangat rendah tidak ada, kartegori rendah sebesar 7% (2 Atlet), kartegori sedang sebesar 47% (14 Atlet), kartegori tinggi sebesar 33% (10 Atlet) dan kartegori sangat tinggi 4 atlet (13%).

**Tabel 6 Perhitungan Presentase Tingkat Kecemasan**

| Skor Rill | Skor Maks | Presentase | Kartegori |
|-----------|-----------|------------|-----------|
| 1050      | 1800      | 58%        | Sedang    |

Berdasarkan tabel 6 perhitungan presentase, kecemasan atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang dikategorikan sedang sebesar 58%.

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan**

| Nilai         | Kartegori     | Atlet     | Frekuensi   |
|---------------|---------------|-----------|-------------|
| 81-100        | Sangat Tinggi | 4         | 13%         |
| 61-80         | Tinggi        | 11        | 37%         |
| 41-60         | Sedang        | 8         | 27%         |
| 21-40         | Rendah        | 7         | 23%         |
| 0-20          | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 7 bisa diketahui kondisi *self-esteem* atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II, kartegori sangat rendah tidak ada, kartegori rendah sebesar 23% (7 Atlet), kartegori sedang sebesar 27% (8 Atlet), kartegori tinggi sebesar 37% (11 Atlet) dan kartegori sangat tinggi 4 atlet (13%).

## 2. Hasil Analisis Statistik

Uji asumsi normalitas menggunakan uji shapiro-wilk, uji ini bertujuan untuk mengetahui distribusi data, jika data berdistribusi normal maka menggunakan analisis statistik parametrik, dan jika data tidak normal maka menggunakan statistik non-

parametrik. Penelitian menggunakan uji shapiro-wilk karena uji ini digunakan ketika sampel yang cenderung kecil  $<50$ , sesuai dengan sampel penelitian ini, uji normalitas menggunakan taraf signifikansi 0,05, data dikatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, (Priyani, 2023).

**Tabel 8 Hasil Uji Normalitas Shapiro-wilk**

| Variabel    | Sig  | Keterangan   |
|-------------|------|--------------|
| Self-Esteem | 0,02 | Tidak Normal |
| Kecemasan   | 0,24 | Normal       |

Berdasarkan tabel 8 ditemukan hasil uji normalitas bahwa variabel *self esteem* berdistribusi tidak normal karena memiliki nilai signifikansi  $< 0,05$  yaitu (0,02), dan variabel tingkat kecemasan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi  $>0,05$  yaitu (0,24). Maka untuk tahap selanjutnya karena salah satu variabel terdapat data yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji non-parametrik uji kolerasi spearman rank. Selanjutnya dilakukan uji kolerasi spearman rank karena data tidak lolos uji asumsi, data tidak berdistribusi normal maka uji spearman rank digunakan. Pengambilan keputusan dalam analisis kolerasi spearman didasarkan pada nilai signifikansi

yang diperoleh. Jika nilai sig kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka bisa disimpulkan terdapat kolerasi yang signifikan antara variabel, sebaliknya jika nilai sig lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka bisa disimpulkan tidak ada kolerasi yang signifikan antara variabel (Akbar et al., 2024).

**Tabel 9 Hasil Uji Spearman Rank**

|                    | Self-Esteem | Kecemasan |
|--------------------|-------------|-----------|
| Koefisien-Kolerasi | ,1.000      | -0,892    |
| Sig                |             | 0,000     |
| N                  | 30          | 30        |

Berdasarkan tabel 9 ditemukan hasil uji spearman dapat diketahui bahwa nilai kolerasi yang terbentuk hasil  $r = -0,892$  yang menunjukan berarti adanya hubungan yang sangat kuat antara *self-esteem* dan tingkat kecemasan, dan  $p = 0,000 (<0,01)$  yang berarti hubungan antara variabel tersebut sangat signifikan. Terdapat tanda negatif yang terdapat pada nilai  $r$  menunjukan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dan tingkat kecemasan atau dapat dikatakan hubungan tersebut berlawanan arah, semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah tingkat kecemasan begitu juga sebaliknya, semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah *self-esteem*.

Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Pada analisis spearman rank didapatkan terdapat hubungan negatif antara self-esteem dengan tingkat kecemasan atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II.

Dengan temuan yang didapat oleh peneliti pada penelitian ini bisa jelaskan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki oleh atlet maka bisa mengurangi atau menurunkan tingkat kecemasan yang akan dialami atlet, demikian juga sebaliknya ketika *self esteem* yang dimiliki atlet rendah maka akan meningkatkan kecemasan yang akan dialami oleh atlet, Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Rosenberg (1965), yang menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi akan memiliki stabilitas emosional yang baik, dalam hal ini tentu lebih mampu mengelola tekanan psikologis karena memiliki perlindungan persepsi positif yang didapat sehingga tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang menekan seperti pada saat kompetisi. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian (Nisa & Jannah, 2021) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor protektif yang dapat berguna meminimalisir

kecemasan terutama pada konteks kompetisi olahraga. Dengan kolerasi negatif mengenai kecemasan ini maka temuan ini sejalan dengan penelitian (Purnamasari, 2020) yang menyebutkan jika atlet dihadapkan dengan lawan tanding yang memiliki skill atau peringkat dibawah daripada dirinya maka akan menambah rasa percaya diri dan meningkatkan *self-esteem* serta keyakinan terhadap dirinya, sebaliknya jika atlet dihadapkan dengan lawan yang cenderung mempunyai skill dan peringkat diatasnya maka akan menyebabkan hilangnya keyakinan diri dan menimbulkan kecemasan yang akan memperburuk keadaan.

Dari hasil penelitian dapat diketahui jumlah sampel sebanyak 30 atlet ekstrakurikuler renang SDN Parakanmuncang II, didapatkan bahwa tingkat *self esteem* atlet tergolong tinggi (62,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet renang SDN Pasrakanmuncang II sudah memiliki tingkatan *self-esteem* yang baik yang dapat memberikan pengaruh positif pada keyakinan dan dukungan aspek psikologis untuk dirinya. Dengan hasil *self esteem* atlet tinggi tidak lepas dari beberapa faktor penting yang mempengaruhinya,

Menurut (Solichatun et al., 2022) menyebutkan faktor umum yang mempengaruhi *self-esteem* adalah lingkungan sosial, keluarga, psikologi, keterbukaan, dan ketakutan diri. Lingkungan pada konteks ini diperankan oleh pelatih maupun orang sekitar atlet bisa juga teman-teman di lingkungan sekolahnya, keluarga diperankan oleh orangtua dan keluarga terdekat atlet.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II tergolong dalam kategori sedang (58%), Hasil tersebut menggambarkan bahwa tingkatan kecemasan atlet renang SDN Parakanmuncang sudah cukup baik untuk dapat mengontrol tekanan yang dialami saat pertandingan, wajar bagi atlet mengalami kecemasan hal ini tentu dikarenakan oleh beberapa faktor internal dan eksternal yang didapat oleh atlet, faktor internal mencakup genetik, pengalaman bertanding, perasaan takut dicela dihina dan dicemooh, sedangkan faktor eksternal mencakup peran pelatih, keluarga, serta intensitas pertandingan yang dihadapi. Untuk mencegah kecemasan yang cenderung tinggi maka salah satunya adalah

meningkatkan *self-esteem* (mengabaikan pikiran negatif), meningkatkan *self-talk* dan fokus pada pertandingan (Kusumadewi et al., 2021). Peran pelatih juga salah satu yang terpenting guna mengatasi kecemasan atlet, pelatih harus peka terhadap anak didiknya, mana anak yang sekiranya terlihat gelisah maka pelatih harus melakukan pendekatan.

#### **D. Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian dan analisis data dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-esteem* dengan tingkat kecemasan atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II. *Self-esteem* baik akan memberikan dampak/kontribusi terhadap tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan ataupun kompetisi, dengan *self-esteem* yang tinggi bisa menurunkan tingkat kecemasan sebaliknya jika *self-esteem* rendah meningkatkan kecemasan atlet, terlebih pada konteks atlet pelajar yang kondisi psikologisnya belum terlalu matang.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelatih, pembina ekstrakurikuler lebih sadar akan psikologis atletnya, bisa melakukan

pembinaan mental dan konseling, dan menciptakan lingkungan mendukung secara positif agar atlet selalu merasa aman dan selalu merasa dihargai oleh lingkungan sekitarnya serta diharapkan memberikan umpan balik yang sifatnya membangun bukan menjatuhkan dan menyalahkan atlet untuk tujuan menjaga harga diri atlet pelajarnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Bima, K., & Barat, T. (2025). *Membangun Karakter Positif melalui Pendidikan Jasmani di Sekolah : Sinergi antara Fisik dan Moral Fostering Positive Character through Physical Education in Schools : A Synergy between Physical and Moral Development*. 4(1), 40–54.
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p107-114>
- Lassiter, J. W., Campbell, A. L., Lecrom, C. W., & Dwyer, B. (2022). The Impact of Academic Disruption on Stress Among College Athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 15(1), 149. <http://csri-jiaa.org>
- Martadial, A. (2001). *Tingkat Kecemasan Atlet Tor Family Futsal dalam Menghadapi Pertandingan AAFI*. 9(1), 43–46. <http://www.etologia.org43>
- MRT Kurniansyah. (2020). JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN - Universitas Jambi. <https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Csp/Article/Download/10771/6557>, 9, 87–91.
- Mukti, D. (2019). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*, 1–114. <http://lib.unnes.ac.id/32751/>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- NOVIANTI, N. P. Y. J. (2022). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI DENGAN NYERI HAID (DISMENORE) PRIMER DI SMAN 1 ABIANSEMAL*. 33(1), 1–12.
- Priyani, H. F. D. (2023). Hubungan Self Confidence dan Self Esteem terhadap Hasil Belajar Mahasiswa pada Praktikum Kimia Organik 1. In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.

- [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/75961%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/75961/1/11190162000035\\_Hanie](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/75961%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/75961/1/11190162000035_Hanie)  
Fahriyah Dwi Priyanii.pdf
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Rohmansyah, N. A. (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Solichatun, Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). HUBUNGAN SELF ESTEEM DAN BODY IMAGE TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Warjito, N., & Pudjijuniarto. (2020). *HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP PRESTASI MEMANAH JARAK 40 METER PADA ATLET PANAHAN SMA KOTA SURABAYA Nurrohmat Warjito Pudjijuniarto.* 85–92.
-