



Tingkat Kecemasan Mahasiswa UKM Basket Sebelum Pertandingan : Studi Kasus pada Mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023

Muhammad Zaidan Barki Muslim^{1*}, Ilo Raditio Wiriawan²,
Anung Priambodo³ Achmad Widodo⁴
^{1,2,3,4} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya , 60231, Indonesia

*Email : zaidanbarki20@gmail.com ¹ ilowiriawan@gmail.com ² anungpriambodo@unesa.ac.id ³
achmadwidodo@unesa.ac.id ⁴

Abstract. Anxiety is an important factor that affects athlete performance before a match. This study aims to measure the level of anxiety of students of Basketball UKM Universitas Negeri Surabaya (Unesa) before the match, and to explore the factors that influence it. The research method used is descriptive quantitative with a survey approach to 12 Basketball UKM students. Data were collected through the Sport Anxiety Scale questionnaire which includes somatic, cognitive, motoric, and affective aspects. The results showed that most students had low levels of anxiety (75%), with somatic and affective anxiety more dominant in the low to very low categories. These findings highlight the need for anxiety management strategies, such as relaxation training and mental strengthening, to improve athlete performance and well-being. This study provides practical implications in the development of anxiety management programs for student athletes.

Keywords: Anxiety, Basketball Athlete, Psychology.

Abstrak. Kecemasan merupakan faktor penting yang memengaruhi performa atlet sebelum pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa UKM Basket Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sebelum pertandingan, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhinya. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap 12 mahasiswa UKM Basket. Data dikumpulkan melalui kuesioner Inventori Kecemasan Olahraga (Sport Anxiety Scale) yang mencakup aspek somatik, kognitif, motorik, dan afektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang rendah (75%), dengan kecemasan somatik dan afektif lebih dominan berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Temuan ini menyoroti perlunya strategi pengelolaan kecemasan, seperti pelatihan relaksasi dan penguatan mental, untuk meningkatkan performa dan kesejahteraan atlet. Penelitian ini memberikan implikasi praktis dalam pengembangan program manajemen kecemasan untuk mahasiswa atlet.

Kata Kunci: Atlet Basket, Kecemasan, Psikologi.

1. LATAR BELAKANG

Tingkat kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja atlet sebelum pertandingan. Kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan atlet untuk berfokus, yang berujung pada penurunan performa dalam pertandingan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet antara lain adalah pengalaman sebelumnya dalam bertanding, harapan pribadi atau tim, dan tingkat persiapan yang telah dilakukan.

Studi tentang kecemasan atlet telah banyak dilakukan pada berbagai jenis olahraga, termasuk basket. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan

dapat dibagi menjadi dua jenis: kecemasan somatik (fisik) dan kecemasan kognitif (psikologis). Kecemasan somatik berhubungan dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, gemetar, dan kegelisahan, sedangkan kecemasan kognitif berhubungan dengan kekhawatiran atau ketakutan mengenai performa dan hasil pertandingan. Kecemasan ini dapat ditangani dengan berbagai pendekatan, seperti teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan pembelajaran mental yang dapat mengurangi dampak negatifnya.

Di Universitas Negeri Surabaya, mahasiswa yang terlibat dalam UKM Basket memiliki tantangan tersendiri dalam mengelola kecemasan menjelang pertandingan. Studi ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa UKM Basket sebelum pertandingan dan mengeksplorasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan tersebut. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang bermanfaat dalam menyusun strategi manajemen kecemasan yang dapat meningkatkan kinerja atlet di masa depan.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Kecemasan dalam Olahraga

Kecemasan dalam konteks olahraga mengacu pada perasaan khawatir atau ketegangan yang dialami oleh atlet sebelum, selama, atau setelah pertandingan. Kecemasan ini dapat berdampak baik pada aspek fisik maupun psikologis atlet. Menurut Gabrys & Wontorczyk (2023), kecemasan olahraga sering terjadi ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tantangan yang ada, baik itu dalam bentuk kompetisi yang tinggi, harapan yang besar, atau tekanan dari tim dan pelatih. Kecemasan ini dapat mempengaruhi keseimbangan mental atlet, mempengaruhi keputusan mereka, dan bahkan menurunkan kualitas performa mereka.

2. Tipe-Tipe Kecemasan: Somatik dan Kognitif

Kecemasan dalam olahraga dapat dikategorikan dalam dua tipe utama, yakni kecemasan somatik dan kecemasan kognitif:

Kecemasan Somatik: Ini berkaitan dengan reaksi fisik tubuh terhadap kecemasan, seperti peningkatan detak jantung, napas yang cepat, tangan gemetar, atau perasaan mual. Gejala ini muncul karena tubuh mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menegangkan. Atlet yang mengalami kecemasan somatik

sering merasa cemas secara fisik sebelum pertandingan, yang bisa memengaruhi konsentrasi dan performa mereka di lapangan (Weinberg & Gould, 2020).

Kecemasan Kognitif: Berbeda dengan kecemasan somatik, kecemasan kognitif berhubungan dengan pemikiran atau kekhawatiran mengenai hasil pertandingan, seperti ketakutan akan kegagalan atau tidak memenuhi ekspektasi diri dan tim. Atlet yang mengalami kecemasan kognitif sering terjebak dalam pikiran negatif dan khawatir tentang apa yang akan terjadi selama atau setelah pertandingan (Gabrys & Wontorczyk 2023).

Kedua tipe kecemasan ini saling berkaitan dan dapat mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan. Atlet yang mengalami kecemasan somatik cenderung merasa lebih lelah dan kurang fokus, sementara atlet yang mengalami kecemasan kognitif cenderung terhambat dalam pengambilan keputusan dan merasa tidak percaya diri (Rubio & Ángel, 2023).

3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet, khususnya mahasiswa UKM Basket Unesa, antara lain:

Pengalaman Bertanding: Atlet dengan pengalaman bertanding yang lebih banyak cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang belum berpengalaman. Pengalaman membantu atlet untuk mempersiapkan diri secara mental dan fisik, serta mengurangi ketidakpastian yang muncul sebelum pertandingan (Vasconcelos-Raposo, 2024).

Harapan dan Tekanan: Mahasiswa yang terlibat dalam UKM Basket mungkin merasa tekanan baik dari dalam diri mereka sendiri maupun dari tim atau pelatih. Harapan tinggi terhadap kemenangan atau performa yang baik dapat meningkatkan tingkat kecemasan mereka sebelum pertandingan. Menurut Chen (2024), kecemasan dapat meningkat ketika atlet merasa bahwa mereka atau tim mereka harus memenuhi ekspektasi yang besar.

Persiapan Mental dan Fisik: Tingkat persiapan mental dan fisik sebelum pertandingan juga sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet. Atlet yang kurang merasa siap, baik dalam hal kebugaran fisik maupun kesiapan mental, cenderung lebih cemas. Sebaliknya, persiapan yang matang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri (Weinberg & Gould, 2020).

4. Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif pada performa atlet. Mahato & Thander (2023) menjelaskan bahwa kecemasan dapat menyebabkan gangguan dalam konsentrasi, kekakuan dalam gerakan, dan bahkan pengambilan keputusan yang buruk. Atlet yang sangat cemas cenderung kurang mampu untuk fokus pada strategi permainan atau respons cepat terhadap situasi yang berkembang dalam pertandingan. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan sangat penting untuk mendukung performa atlet.

Namun, dalam beberapa kasus, kecemasan yang berada pada tingkat moderat dapat memiliki dampak positif dengan meningkatkan kewaspadaan dan motivasi untuk berusaha lebih keras. Dalam hal ini, kecemasan berfungsi sebagai pemicu untuk tetap waspada dan siap menghadapi tantangan (Sanz dkk., 2015).

5. Teori-teori yang Relevan dalam Mengelola Kecemasan

Beberapa teori yang relevan dalam konteks kecemasan olahraga, terutama dalam pertandingan basket, antara lain:

Teori Arousal dan Performansi (Yerkes-Dodson Law): Menurut hukum Yerkes-Dodson, ada hubungan berbentuk U terbalik antara tingkat kecemasan (arousal) dan performa. Pada tingkat kecemasan yang rendah, performa bisa rendah karena kurangnya motivasi atau kesiapan. Sebaliknya, pada tingkat kecemasan yang tinggi, performa juga bisa menurun karena gangguan fisik dan mental. Oleh karena itu, penting untuk menemukan titik optimal kecemasan yang memfasilitasi performa terbaik (Arent & Landers, 2003).

Teori Kognitif-Perilaku: Dalam teori ini, kecemasan dianggap sebagai hasil dari pola pikir negatif yang dapat diubah melalui teknik kognitif-perilaku. Atlet dapat dilatih untuk mengganti pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan dengan afirmasi positif dan teknik relaksasi untuk mengurangi stres sebelum pertandingan (Weinberg & Gould, 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet ukm basket unesa pada saat sebelum pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk memperoleh data langsung dari peserta melalui kuesioner yang telah divalidasi. Penelitian dilakukan dalam konteks turnamen basket antar kampus, melibatkan atlet yang aktif pada level antar mahasiswa Sampel pada penelitian ini yaitu 12 mahasiswa ukm basket unesa

yang terdaftar secara resmi untuk mengikuti turnamen antar mahasiswa. Karakteristik peserta meliputi usia, pengalaman memimpin pertandingan.

Tabel. 1 Karakter sampel

Karakter sampel				
N	Karakteristik			
	Usia	Mean usia	Pengalaman	Mean pengalaman
12	19-21 tahun	19.1 tahun	1-8 tahun	5.9 tahun

Berdasarkan tabel karakteristik sampel, penelitian ini melibatkan 12 partisipan dengan rentang usia antara 19 hingga 21 tahun. Rata-rata usia partisipan adalah 19,1 tahun, yang menunjukkan bahwa mayoritas sampel berada pada usia produktif dan energik dengan tingkat kematangan yang cukup sedang, baik secara personal maupun profesional. Pengalaman mengikuti basket antara 1-8 tahun dengan rata-rata pengalamannya yaitu 5,9 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki pengalaman yang cukup untuk memberikan wawasan atau kontribusi yang relevan terhadap penelitian. Keragaman pengalaman dan usia partisipan mencerminkan distribusi yang seimbang, sehingga dapat memberikan perspektif yang beragam sesuai dengan tujuan penelitian. Data ini juga memperkuat relevansi partisipan dengan konteks penelitian, terutama dalam memahami dinamika yang terkait dengan pengalaman bertanding.

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena sosial yang diamati (Sugiyono, 2017). Instrumen penelitian yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian berupa kuesioner. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah Inventori Kecemasan Olahraga (Sport Anxiety Scale, SAS) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini terdiri dari beberapa dimensi, yakni kecemasan kognitif, somatik, motorik, dan afektif. Responden akan diminta untuk memberikan penilaian terhadap sejauh mana mereka merasakan gejala kecemasan sebelum pertandingan menggunakan skala Likert. Dari penjelasan di atas pada penelitian ini menggunakan pengkategorian penilaian di bawah ini.

Tabel. 2 Norma pengkategorian nilai

Norma pengkategorian nilai					
Kategori	Kecemasan	Aspek			
		Somatik	Kognitif	Motorik	Afektif

Sangat rendah	22	7	3	9	3
Rendah	23-44	8-14	4-6	10-18	4-6
Tinggi	45-66	15-21	7-9	19-27	7-9
Sangat tinggi	67-88	22-28	10-12	28-36	10-12

Tabel 2 dapat digunakan untuk acuan mengklasifikasikan tingkat kecemasan individu berdasarkan skor total, mengidentifikasi area spesifik (aspek) yang menjadi penyebab utama kecemasan sehingga intervensi dapat difokuskan pada aspek tersebut, dan memberikan gambaran yang jelas tentang sejauh mana kecemasan memengaruhi berbagai dimensi (fisik, mental, emosional, dan perilaku) individu.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perolehan data dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti, hasil penelitian dan analisis data akan disajikan oleh peneliti dalam bentuk tabel.

Tabel. 3 Deskriptif Data Tingkat Kesemasan Atlet

Deskriptif Data Tingkat Kesemasan Atlet					
N	Nilai Kecemasan		Mean	Kategori	Stdeviasi
	Terendah	Tertinggi			
12	29	50	36.3333	Rendah	7.15203

Penelitian ini melibatkan 12 pemain ukm basket unesa yang menjadi subjek analisis mengukur tingkat kecemasan mereka saat sebelum pertandingan. Data menunjukkan nilai kecemasan 29-50, dengan rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebesar 36,33 yang termasuk dalam kategori rendah. Standart deviasi (SD) sebesar 7.152, yang menunjukkan ada variasi. Temuan ini memberikan gambaran umum bahwa sebagian besar pemain basket tersebut berada dalam kategori rendah, meskipun setiap individu memiliki perbedaan yang signifikan.

Tabel 4. Deskriptif Data Kecemasan Pemain Sebelum Pertandingan

tingkat kecemasan atlet ukm basket unesa		
kategori	nilai	%
sangat rendah	3	25.00%
rendah	9	75.00%
tinggi	0	0.00%

sangat tinggi	0	0.00%
total	12	100

Berikut ini penjelasan dari tabel 4, tingkat kecemasan pemain sebelum pertandingan menunjukkan variasi yang berbeda. kebanyakan pemain berada pada kategori rendah(75,0%), mencerminkan sebagian besar tingkat kecemasan tidak terlalu mengganggu performa mereka. Sebanyak (25%) pemain berada di kategori sangat rendah, memperlihatkan adanya sekelompok signifikan yang sangat rileks dan siap melakukan pertandingan. Kategori tinggi & sangat tinggi tidak menunjukkan tekanan besar pada pemain sesaat sebelum pertandingan.

Tabel 5. Tingkat Kecemasan Aspek Motorik

tingkat kecemasan atlet ukm basket unesa aspek motorik		
kategori	nilai	%
sangat rendah	1	8.33%
rendah	9	75.00%
tinggi	2	16.67%
sangat tinggi	0	0.00%
total	12	100

Berikut ini penjelasan pada tabel 5. Tingkat kecemasan pada aspek motorik menunjukkan hasil yang bervariasi, sebanyak 1 pemain berada pada kategori sangat rendah (8,3%), yang menunjukkan bahwa pemain tersebut mengalami sedikit atau tidak ada gejala fisik /kontrol gerakan terkait kecemasan. Kemudian kategori rendah menunjukkan angka yang tinggi (75,0%) menunjukkan 9 pemain berada pada kategori rendah, di mana ada sedikit gangguan gejala fisik pada saat sebelum pertandingan, kemudian 2 orang menunjukkan gejala tinggi (16,6%) menunjukkan ada beberapa pemain memiliki kecemasan motorik yang relatif ringan hingga moderat, kemudian nilai sangat tinggi tidak ada pemain yang memiliki gejala kecemasan motorik yang paling tinggi.

Tabel 6. Tingkat Kecemasan Aspek Somatik

tingkat kecemasan atlet ukm basket unesa aspek somatik		
kategori	nilai	%
sangat rendah	0	0.00%
rendah	10	83.33%
tinggi	2	16.67%

sangat tinggi	0	0.00%
total	12	100

Berikut ini penjelasan pada tabel 6. Menunjukkan temuan kecemasan pada aspek somatik yaitu pada kategori rendah (83,3%) yaitu dimiliki oleh 10 partisipan di mana kategori rendah ini menunjukkan sebagian besar partisipan memiliki kecemasan somatik dalam tingkat relatif ringan hingga moderat. Kemudian terdapat 2 pemain (16.6%) berada pada tingkat tinggi, menunjukkan ada gangguan sedikit termasuk dalam kategori ringan juga moderat, kemudian kategori sangat rendah dan sangat tinggi tidak ada yang memilih kategori tersebut.

Tabel 7. Tingkat Kecemasan Aspek Kognitif

tingkat kecemasan atlet ukm basket unesa aspek kognitif		
kategori	nilai	%
sangat rendah	0	0.00%
rendah	8	66.67%
tinggi	4	33.33%
sangat tinggi	0	0.00%
total	12	100

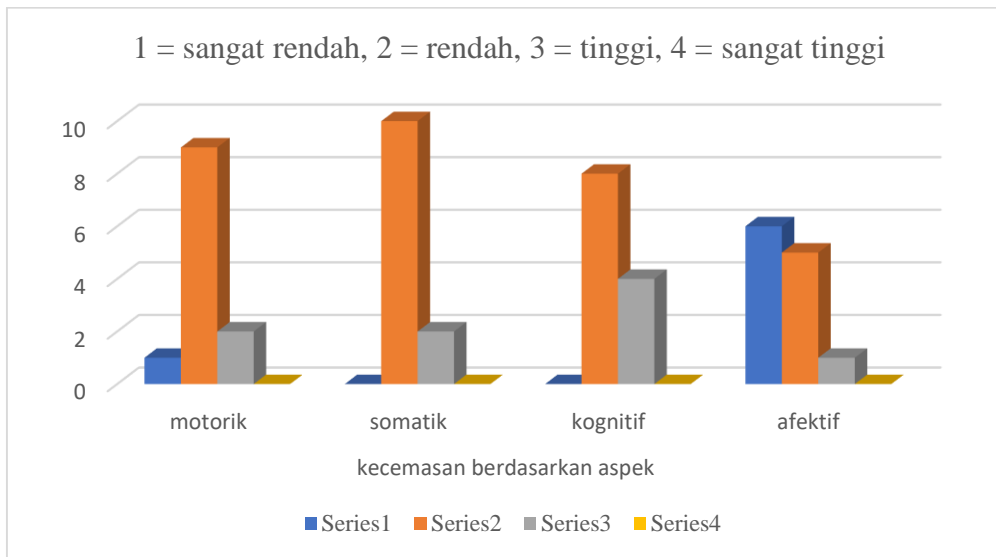
Berikut ini penjelasan tabel 7. menunjukkan tingkat kecemasan aspek kognitif terdapat 8 pemain berada pada kategori rendah (66,6%), yang mengartikan tidak ada atau sedikit ada gangguan pemikiran yang terkait kecemasan, kategori tinggi di isi oleh 4 pemain (33,3%) memiliki kecemasan kognitif yang moderat, kategori sangat rendah dan tinggi tidak menunjukkan nilai, yang berarti kecemasan pemain pada kategori kognitif ini berkategori ringan hingga moderat, jadi pengambilan keputusan konsentrasi dan fungsi mentalnya masih dalam kategori terkontrol.

Tabel 8. Tingkat Kecemasan Aspek Afektif

tingkat kecemasan atlet ukm basket unesa aspek afektif		
kategori	nilai	%
sangat rendah	6	50.00%
rendah	5	41.67%
tinggi	1	8.33%
sangat tinggi	0	0.00%
total	12	100

Berikut ini penjelasan pada tabel 8. Yaitu tingkat kecemasan pada aspek afektif partisipan menunjukkan variasi yang cukup beragam. Sebanyak 6 pemain berada pada kategori sangat rendah (50,0%) menunjukkan separuh partisipan mengalami sedikit atau hampir tidak ada gangguan emosional terkait kecemasan. Kategori rendah dimiliki oleh 5 pemain (41,6%) yang menunjukkan bahwa partisipan tersebut mengalami gangguan emosi yang relatif rendah. Dan pada kategori tinggi dipilih oleh 1 partisipan (8,3%) menunjukkan gangguan emosi yang moderat hingga signifikan secara akibat kecemasan.

Tabel 9. Diagram Kategori Kecemasan Berdasarkan Aspek



Berikut ini penjelasan dari diagram diatas menunjukkan sebagian besar pemain memiliki kecemasan berada pada kategori rendah, sehingga kategori kecemasan pemain sebelum bertanding berada pada kondisi ringan dan moderat. Namun ada sebagian dalam kategori tinggi, sehingga harus ada perhatian khusus terhadap beberapa pemain yang berada pada kategori kecemasan tingkat tinggi. Secara keseluruhan berdasarkan diagram tersebut mencerminkan variasi perbedaan dalam manifestasi kecemasan di antara dimensi-dimensi yang ada. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan memiliki variasi yang berbeda sesuai aspek dan membutuhkan pendekatan yang spesifik pada setiap dimensi dan penanganannya. Mayoritas memiliki tingkat kecemasan relatif bisa dikontrol sesuai aspek baik dari segi motorik, kognitif, somatik dan afektif

Afektif: Kecemasan afektif berhubungan dengan perasaan emosional, seperti rasa takut, cemas, atau gelisah yang dapat mempengaruhi motivasi dan kesiapan mental pemain (Smith, 2020).

Kognitif: Kecemasan kognitif melibatkan pikiran dan persepsi yang dapat mengganggu fokus pemain, seperti kekhawatiran tentang penampilan atau hasil pertandingan (Jones & Hardy, 2020).

Motorik: Kecemasan motorik terlihat dalam gangguan fisik yang mempengaruhi keterampilan motorik, seperti tremor atau ketegangan otot, yang dapat menghambat kelancaran gerakan pemain (Lazarus, 2020).

Somatik: Kecemasan somatik mencakup reaksi fisik tubuh, seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebihan, atau rasa pusing, yang muncul sebagai respons terhadap kecemasan (Eysenck, 2020). Tidak menutup kemungkinan faktor eksternal dan internal seperti pengalaman, sosial dan kepribadian mempengaruhi tingkat variasi kecemasan ini. Hasil penelitian ini menandakan bahwa pentingnya pelatihan psikologis dan pengelolaan stres bagi wasit. Pelatihan tersebut dapat mencakup manajemen emosi, pengendalian diri, dan latihan simulasi yang meniru situasi pertandingan nyata. Dengan demikian, wasit dapat mempersiapkan diri lebih baik untuk menghadapi tekanan di lapangan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, tingkat kecemasan pemain ukm basket unesa sebelum pertandingan bervariasi, mayoritas berada pada kategori rendah. Aspek yang paling sering dipengaruhi oleh kecemasan yang meliputi dimensi motorik, somatik dan kognitif. Yang mencakup perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi dan emosional. Simpulan penelitian melihat pentingnya pengelolaan kecemasan berdampak pada performa pemain pada saat pertandingan dan pengambilan keputusan pada saat bermain. Terdapat saran terkait hasil penelitian yang telah dilakukan, diantaranya yaitu memberikan sedikit edukasi tentang pentingnya manajemen emosi, stres dan kecemasan kepada pelatih dan tenaga pendukung tim bola basket tersebut, saran yang diharapkan akan membantu meningkatkan kesejahteraan mental pemain sekaligus meningkatkan kualitas pemain tersebut baik secara individu maupun secara tim.

6. DAFTAR REFERENSI

Arent, S. M., & Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: A reexamination of the inverted-U hypothesis. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609113>

- Chen, B. (2024). *The emotional athlete: Anxiety, excitement, and their role in sports performance*. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/27/20232084>
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
- Eysenck, M. W. (2020). *Anxiety and stress in sport*. Psychology Press.
- 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*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126084>
- Horvath, E., Kovacs, M. T., Toth, D., & Toth, L. (2022). A study of the relationship between anxiety, cognitive emotion regulation, and heart rate variability in athletes. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02066>
- Jones, M., & Hardy, L. (2020). *Stress and anxiety in sport and exercise*. Routledge.
- Lazarus, R. S. (2020). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Low, W. R., Freeman, P., Butt, J., Stoker, M., & Maynard, I. (2022). The role and creation of pressure in training: Perspectives of athletes and sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 710–730. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2061637>
- Mahato, A. K., & Thander, A. (2023). Anxiety and resilience in relation to performance: A systematic review. <https://ssrn.com/abstract=4603094>
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 13(9), 713. <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Rubio, I. M., Ángel, N. G., Silva, S., & Costa, S. B. (2023). Levels of somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-efficacy in university athletes from a Spanish public university and their relationship with basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032415>
- Sanz, F. A., Multon, F., & Lécuyer, A. (2015). A methodology for introducing competitive anxiety and pressure in VR sports training. <https://doi.org/10.3389/frobt.2015.00010>
- Smith, R. E. (2020). *Sport performance and anxiety*. Academic Press.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2007). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Spielberger, C. D. *Stress and anxiety in sports*. Taylor & Francis.

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Trpkovici, M., Pálvölgyi, A., Makai, A., Prémusz, V., & Ács, P. (2023). Athlete anxiety questionnaire: The development and validation of a new questionnaire for assessing the anxiety, concentration, and self-confidence of athletes. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1306188>
- Vasconcelos-Raposo, J., Palumbo, J., Carvalho, A., Borges, J., & Teixeira, C. M. (2024). Negative thoughts and self-confidence among athletes with different sports experiences: A meta-analysis. *PsychTech & Health Journal*, 7(2), 5–19. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art62-2024>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.).