

## Tingkat Kecemasan Kognitif dan Keyakinan Diri Para Atlet dari Berbagai Peringkat Perwakilan

Vincent A. Barnabas  
Fakulti Sains Olah Raga dan Rekreasi  
Universitas Teknologi MARA  
Perlis, Malaysia

Yahaya Mahamood  
Pusat Pengajian Psikologi dan Pengembangan Manusia  
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan  
Universitas Kebangsaan Malaysia  
Bangi, Selangor

**Abstract.** Low self-confidence athletes usually experienced a high level of cognitive anxiety. Athletes' performance level in sport was also found to be related to their cognitive anxiety and self-confidence. Research on cognitive anxiety and self-confidence of different categories of athletes' level of performance, however is very limited. Hence, this research was conducted to investigate the influence of cognitive anxiety and self-confidence on performance of athletes of various categorical representations. The extent to which self-confidence influence cognitive anxiety among athletes was also examined. Nine hundred and eighteen Malaysian athletes were selected to complete Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2). The findings reveal that national level athletes show a higher level of self-confidence but a lower cognitive anxiety level. Athletes representing school and university, on the other hand experienced a higher level of cognitive anxiety and lower level of self-confidence.

Keywords: self-confidence, cognitive anxiety, Malaysian athletes

**Abstrak.** Atlet yang rendah tahap keyakinan dirinya biasanya akan mengalami tahap kecemasan kognitif yang tinggi. Prestasi para atlet juga didapati berkait dengan tahap kecemasan kognitif dan keyakinan diri. Kajian tentang tahap kecemasan kognitif dan keyakinan diri di kalangan atlet pelbagai wakil bagaimanapun boleh dikatakan amat kurang. Dengan itu kajian ini dilakukan untuk melihat kaitan tahap kecemasan kognitif dan keyakinan diri para atlet dari pelbagai wakil. Kajian ini juga mengidentifikasi tahap keyakinan diri dan kecemasan kognitif para atlet yang terlibat. Sejumlah 918 atlet dipilih untuk menjawab kuesioner *Competitive State Anxiety Inventory 2* (CSAI-2). Hasil kajian menunjukkan atlet negara (atlet nasional) bukan saja memiliki tahap keyakinan diri yang tinggi tetapi juga tahap kecemasan kognitif yang rendah. Sebaliknya atlet yang mewakili sekolah dan universiti mengalami tahap kecemasan kognitif yang lebih tinggi dan keyakinan diri yang lebih rendah.

Kata kunci : keyakinan diri, kecemasan kognitif, atlet Malaysia

Peranan ketidakpastian atau keragu-raguan dalam pencapaian prestasi atlet perlu diberi perhatian utama oleh pakar psikologi olah raga (Hardy & Jones, 1994). Raglin dan Hanin (2000) memandang sikap ragu-ragu ini sebagai faktor psikologi yang paling berpengaruh dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Bahkan perasaan ragu-ragu dikatakan menjadi faktor penghalang utama dalam pencapaian prestasi

terbaik seorang atlet (Cox, Qiu, & Liu, 1993; Ortiz, 2006). Menurut Pragman (1998), perasaan ragu-ragu ini boleh terjadi dalam berbagai bentuk emosi seperti perasaan khawatir, ragu-ragu, cemas dan kegugupan, rasa tidak pasti dan pikiran yang tidak rasional atau logis.

Mengikuti teori berbagai dimensi, perasaan ragu-ragu dapat dibagikan kepada dimensi kognitif dan somatik (Jarvis, 2002; Jones, 1995; Martens, Vealey, & Burton, 1990; Woodman & Hardy, 2001). Perasaan ragu-ragu somatik yang dialami seorang akan memengaruhi keadaan fisiologinya. Stimulus ini membawa efek negatif kepada pengaturan organ fisik seseorang seperti peningkatan ketegangan otot sehingga dapat berdampak kepada pencapaian pres-

---

Korespondensi mengenai artikel ini dialamatkan kepada Prof. Dr. Yahaya Mahamood, Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor D.E., Malaysia. E-mail: drymood@pkrisc.cc.ukm.my/drymood@ukm.my atau kepada Vincent A. Barnabas, M.Sc. E-mail: vincentbarnabas@yahoo.com