**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE UKM KARATE INKAI UNY**

**Putri Tria Melysa**

# **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM karate Inkai UNY. *Self efficacy* atau efikasi diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi situasi-situasi tertentu yang muncul dalam hidupnya. Kecemasan menghadapi pertandingan adalah kondisi distress yang dialami oleh seorang atlet saat menjelang pertandingan dan pada saat pertandingan itu dimulai. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 40 atlet yang terdiri dari 16 putri dan 34 putra. Metode pengumpulan data yaitu dengan menggunakan skala *self efficacy* yang disusun berdasarkan aspek *self efficacy* dari Bandura dan skala kecemasan menghadapi pertandingan yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan dari Shah. Analisis data yang digunakan adalah analisis *product moment* dari Pearson. Dari hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan menghadapi pertandingan dengan nilai koefisien korelasi sebesar – 0,675 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( p< 0,05).

**Kata Kunci :*Self efficacy*, kecemasan menghadapi pertandingan, atlet karate**