

## PENGARUH *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET KARATE JAWA BARAT

Seno Aji Wicaksono<sup>1</sup>, Herman Subarjah<sup>2</sup>, Sandey Tantra Paramitha<sup>3</sup>

Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

e-mail: [senoaji12@upi.edu](mailto:senoaji12@upi.edu), [hermansubarjah@upi.edu](mailto:hermansubarjah@upi.edu), [sandeytantra18@upi.edu](mailto:sandeytantra18@upi.edu)

---

DOI: <https://doi.org/10.47647/jsr.v14i1.2336>

---

### ABSTRACT

The aim of this research was to determine the effect of psychological *distress* on the self-confidence of West Java karate athletes. The research method used was a correlational method with a quantitative approach, and the sampling technique used was a purposive sampling technique to obtain a sample of 60 athletes with the criteria of being West Java karate athletes. The research instrument used was the Kessler Psychological Distress Scale (K-10) with a Cronbach Alpha value of 0.776. Meanwhile, the questionnaire to determine the athlete's level of self-confidence had a Cronbach Alpha value of 0.874 with data processed using SPSS Series 26 with linear regression tests and Coefficient of Determination tests. The results of the study showed that a simple linear regression test with the level of self-confidence had a significant effect ( $P < 0.05$ ) on the psychological *distress* of West Java karate athletes, while the coefficient of determination test showed a low relationship between psychological *distress* and the self-confidence of West Java karate athletes. Based on the results of data processing, the psychological *distress* level results were obtained with 8 athletes in the good category, 11 athletes in the mild category, 12 athletes in the moderate category, and 29 athletes in the severe category. Meanwhile, for the level of self-confidence, results were obtained with 21 athletes in the low category and 39 athletes in the high category.

Keywords: *West Java karate athletes, self-confidence, psychological distress*

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *psychological distress* terhadap kepercayaan diri atlet karate Jawa Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah Metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif, teknik penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel 60 atlet dengan kriteria sebagai atlet karate Jawa Barat. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kessler *Psychological distress* Scale (K-10) dengan nilai Alpha Cronbach 0,776. Sedangkan kuesioner untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet dengan nilai Cronbach Alpha 0,874 dengan data yang diolah menggunakan SPSS seri 26 dengan uji regresi linear dan uji Koefisien Determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji regresi linear sederhana dengan tingkat kepercayaan diri berpengaruh nyata ( $P < 0,05$ ) terhadap *psychological distress* atlet karate Jawa Barat, sedangkan uji koefisien determinasi menunjukkan hubungan yang rendah antara *psychological distress* dengan kepercayaan diri atlet karate Jawa Barat. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil *level psychological distress* dengan kategori Baik 8 atlet, kategori ringan 11 atlet, kategori sedang 12 atlet, dan

kategori parah 29 atlet. Sedangkan untuk tingkat kepercayaan diri diperoleh hasil dengan kategori rendah 21 atlet, dan kategori tinggi 39 atlet.

Kata kunci: atlet karate Jawa Barat, kepercayaan diri, *psychological distress*

## 1. Pendahuluan

Olahraga telah dikenal sebagai aktivitas terstruktur yang paling disukai oleh kaum muda (Mustika *et al.*, 2019). Olahraga pada umumnya untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran tubuh (Paramitha *et al.*, 2022). Olahraga telah menjadi suatu kebutuhan dan gaya hidup agar lebih sejahtera, yang menjadi perhatian dari berbagai cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga karate (Wibowo, 2013). Olahraga karate mempunyai makna tidak hanya baik untuk kesehatan saja, tetapi lebih dari itu sebagai sarana pendidikan jasmani bahkan prestasi (Asnaldi, 2019). Perkembangan olahraga karate mendapatkan dukungan dari pemerintah untuk mengembangkan prestasinya (Putri & Handayani, 2020). Kompetensi dasar yang wajib dimiliki atlet untuk dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi dengan teknik dasar karate yang baik (Alif, 2019).

Teknik olahraga karate yang utama meliputi Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan). Teknik yang dipertandingkan dalam olahraga karate yaitu Kata dan Kumite. Kompetisi kumite dan kata dalam karate terdiri dari pertandingan perorangan dan beregu yang berdasarkan jenis kategori umur, kelamin dan berat badan (Tapajčiková, 2022). Menurut (Asnaldi, 2019) dalam penguasaan gerak karate faktor yang mempengaruhi yaitu, psikologis, kondisi fisik, teknik, taktik dan gizi. Menurut Setiawan *et al.* (2020) psikologi olahraga telah menjadi bagian penting dari olahraga karena menjadi faktor keberhasilan atau kegagalan bagi atlet.

Keberhasilan atlet dalam psikologi olahraga dengan memberi perlakuan untuk

menambah kemampuan dari segi performanya (Effendi, oleh peneliti, 2016). Fenomena yang ditemukan dalam penelitian awal bahwa kebanyakan dari para atlet hanya fokus untuk mengembangkan aspek fisik, teknik dan taktik, namun mengabaikan aspek psikologis (Harsono, 2015). Padahal banyak sekali aspek psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, kecerdasan emosional, stres, kecemasan, dan performa optimal yang dibutuhkan oleh atlet (Subarjah *et al.*, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Setiawan *et al.* (2020) keberhasilan atlet dalam aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya 20%. Aspek psikologi dan juga kepercayaan diri memberikan pengaruh pada keberhasilan atlet (Burgon *et al.*, 2023).

Kepercayaan diri dalam meningkatkan performa mengacu pada kekuatan dan kemampuan atlet melalui pertandingan yang melibatkan perasaan, pikiran, dan keberanian (Moneva & Tribunalo, 2019). Menurut Chun *et al.* (2023) atlet dengan pengalaman karir lebih dari 20 tahun memiliki kecemasan kognitif yang rendah dan kepercayaan diri yang tinggi yang menjadikan faktor penting dalam mendorong perkembangan performa atlet. Atlet yang kurang percaya diri menunjukkan perilaku tidak bisa berbuat banyak pada saat menghadapi masalah, ragu dalam menjalankan tugas, serta menutup diri dari lingkungan yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental (Effendi, 2016)

Kesehatan mental dapat menggagu *psychological distress* sehingga mengancam kesejahteraan atlet (Lorenzón *et al.*, 2022). Menurut (McManama O'Brien *et al.*, 2021) cedera dapat

mengganggu performa atlet yang pernah mengalami cedera dibandingkan dengan atlet yang tidak pernah mengalami cedera, hal ini menunjukkan dampak negatif dari pengalaman stres akibat cedera. Olahraga karate termasuk olahraga kompetitif yang dapat mengakibatkan terjadinya cedera (Tapajčiková, 2022). Cedera dapat terjadi berulang kali dan seringkali tak terhindarkan dalam olahraga oleh karena itu seorang atlet harus mampu merespon secara positif dari segi fisik dan psikologis (Chun *et al.*, 2023).

## 2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah Metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sahir (2022) metode penelitian korelasional adalah penelitian dengan sifat meneliti tingkat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa tinggi pengaruh *psychological distress* (X) dengan kepercayaan diri (Y) atlet karate Jawa Barat.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling purposive*. *Sampling purposive* merupakan pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu agar sampel yang diambil dapat sesuai dengan tujuan peneliti dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden (Sahir, 2022).

Sampel yang diteliti adalah atlet karate Jawa Barat. Kriteria yang akan digunakan untuk pengambilan sampel sebagai berikut:

- a. Usia 18-22 tahun.
- b. Berdomisili di Jawa Barat.
- c. Atlet aktif karate Jawa Barat minimal pernah mengikuti kejuaraan tingkat Kota/Kabupaten.
- d. Terdiri dari 30 atlet laki-laki dan 30 atlet Perempuan.

Menurut artikel meta analysis Wang *et al.* (2023) tentang efek intervensi kesadaran (*mindfulness*) terhadap peningkatan performa atlet yang menyiratkan bahwa penelitian masa depan dapat meneliti lebih lanjut terutama yang berkaitan dengan domain kesehatan mental atlet (*stress*, kelelahan, kesejahteraan psikologi). Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian seberapa besar pengaruh *psychological distress* terhadap kepercayaan diri atlet karate Jawa Barat.

Berdasarkan kriteria diatas responden dapat memberikan informasi tentang dirinya dan pengetahuannya dengan menggunakan kuesioner dalam penelitian ini (Sahir, 2022). Terdapat dua kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yang menggunakan skala *likert*.

- 1) Kessler *psychological distress Scale* (K10) (Kessler *et al.*, 2002).

Instrumen digunakan untuk mengetahui level *psychological distress*. Instrumen ini sudah diuji reliabilitasnya dengan nilai Cronbach Alpha 0,776. Terdapat 10 pertanyaan dan empat analisis level. Adapun hasil analisis level:

- a. 10-19 baik (*Well*).
- b. 20-24 ringan (*Mild Disorder*).
- c. 25-29 sedang (*Moderate Disorder*).
- d. 30-50 parah (*Severe Disorder*)

- 2) Angket Kepercayaan diri (Ismayanti, 2003)

Instrumen kepercayaan diri dalam penelitian ini menggunakan angket yang disusun oleh Lauster (Ismayanti, 2003). Instrumen ini sudah diuji reliabilitasnya dengan nilai Cronbach Alpha 0,874. Terdapat 40 pernyataan dan rentang penilaian 40-160, dengan pengelompokan antara lain: kepercayaan diri rendah 40-100 dan kepercayaan diri tinggi 101-160, yang mana setiap item menggunakan skala *likert* terdapat empat poin sebagai berikut:

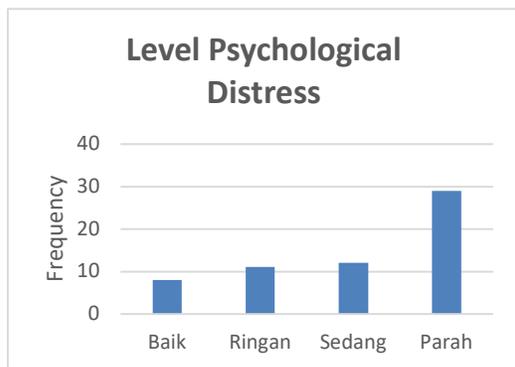
- a. 4 = Sangat Sesuai.
- b. 3 = Sesuai.
- c. 2 = Tidak Sesuai.
- d. 1 = Sangat Tidak Setuju.

Kemudian data yang terkumpul diolah melalui SPSS seri 26 menggunakan uji Koefisien Determinasi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Level *Psychological distress* Atlet Karate Jawa Barat

Berdasarkan hasil penelitian level *psychological distress* atlet karate Jawa Barat dapat dilihat pada Gambar 1.

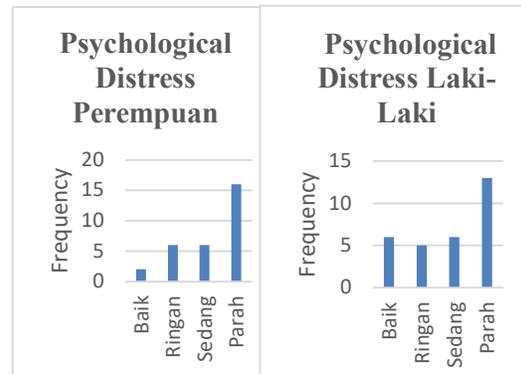


Gambar 1. Level *Psychological distress* atlet karate Jawa Barat

Gambar 1. menunjukkan bahwa 60 atlet karate di Jawa Barat dengan hasil 8 atlet mempunyai level *psychological distress* yang baik, 11 atlet mempunyai level dengan kategori ringan, 12 orang atlet mempunyai level dengan kategori sedang, dan 29 orang atlet mempunyai level dengan kategori parah. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Nopialestari *et al.* (2023) meneliti tentang analisis level *psychological distress* yang menyatakan bahwa tingkat kategori *psychological distress* yang tinggi adanya pengaruh terhadap kesehatan mental seperti stres, depresi dan kecemasan yang berlebih.

#### 3.2. Level *Psychological distress* Atlet Karate Jawa Barat Terhadap Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian level *psychological distress* atlet karate Jawa Barat terhadap jenis kelamin dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Level *Psychological distress* atlet karate Jawa Barat Terhadap Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa level *psychological distress* atlet karate Jawa Barat yang didapatkan dengan level kategori parah didapatkan jenis kelamin perempuan mempunyai level kategori parah yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki yaitu jenis kelamin perempuan terdapat 16 atlet dan jenis kelamin laki-laki terdapat 13 atlet. Hasil penelitian ini sesuai Viertiö *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa tingkat *psychological distress* yang dialami perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Faktor yang mempengaruhi tingkat *psychological distress* perempuan lebih tinggi antara lain, yaitu ketidakpuasan kerja, tekanan pekerjaan, rasa kesepian dan konflik keluarga

#### 3.3. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Karate Jawa Barat

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kepercayaan diri atlet karate Jawa Barat dapat dilihat pada Gambar 3.

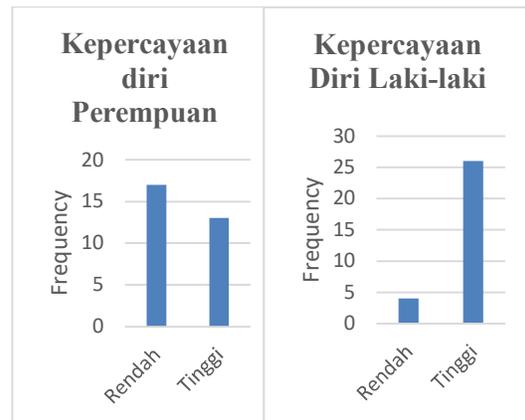


Gambar 3. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Karate Jawa Barat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 atlet karate Jawa Barat memiliki hasil 21 atlet memiliki tingkat kategori kepercayaan diri yang rendah dan 39 atlet memiliki tingkat kategori kepercayaan diri yang tinggi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Pandini (2021) yang menyatakan bahwa atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki hubungan dengan prestasi yang di dapatkan hal ini dipengaruhi oleh rasa percaya diri yang baik serta percaya bahwa dirinya mampu menampilkan performa yang diharapkan.

### 3.4. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Karate Jawa Barat Terhadap Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kepercayaan diri atlet karate Jawa Barat Terhadap Jenis Kelamin dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Karate Jawa Barat Terhadap Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kategori kepercayaan diri rendah terdapat 4 atlet laki-laki dan 17 atlet perempuan, sedangkan tingkat kategori kepercayaan diri tinggi terdapat 26 atlet laki-laki dan 13 atlet perempuan. Tingkat kepercayaan diri rendah paling banyak terdapat pada atlet perempuan. Hasil penelitian ini sesuai pendapat Trimayati *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, hal ini dipengaruhi oleh rasa kepercayaan diri perempuan lebih mempertimbangkan pandangan orang lain yang menempatkan kesempurnaan fisik sedangkan laki-laki lebih memilih menjadi pribadi mandiri atau kemampuan dibandingkan kualitas stadarisasi fisik.

### 3.5. Uji Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Uji Regresi Linear Sederhana

**Uji Regresi Linear Nilai Sig.**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	588,155	1	588,155	7,184	,010
Residual	4748,428	58	81,869		
Total	5336,583	59			

a. Dependent Variable: Y\_TOTAL

b. Predictors: (Constant), X\_Total

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika nilai sig. lebih besar dari 0.05 ( $P > 0,05$ ) maka tidak berpengaruh, jika kurang dari 0.05 ( $P < 0,05$ ) memiliki pengaruh yang significant dari kedua variabel. Setelah data diolah terdapat nilai signifikan sebesar 0.010 maka dapat diartikan dalam penelitian ini memiliki pengaruh dari kedua variabel. Hal ini sesuai pendapat Ariffiansyah & Negeri (2019) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri seorang atlet menjadi faktor keberhasilan seorang atlet dalam menampilkan performa bertanding yang maksimal. Kepercayaan diri atlet merupakan aspek psikologi dasar bagi seorang atlet untuk membantu mengembangkan mental dalam bertanding agar menampilkan performa yang terbaik (Pandini 2021). Dalam penelitian Hartanti (2004) tentang aspek psikologis menjelaskan bahwa pencapaian atlet nasional Indonesia yang membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet.

### 3.6. Uji Koefisien Determinasi

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Koefisien Determinasi

**Uji Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,332 <sup>a</sup>	,110	,095	9,048

a. Predictors: (Constant), Psychological Distress

b. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Uji koefisien determinasi untuk mengetahui presentase hubungan antar variabel. Berdasarkan perhitungan pada tabel diatas besarnya presentase variabel sebesar 0.110 (koefisien determinasi). Dengan kata lain pengaruh variabel terikat terhadap variabel bebas sebesar 11%, sedangkan sisanya 89% dipengaruhi faktor-faktor lain diluar. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sowislo & Orth (2013) yang meneliti tentang *self-esteem* dan *depression* dengan mengidentifikasi 77 studi longitudinal yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap *depression* ( $P < 0,16$ ) secara signifikan lebih kuat dibandingkan dengan pengaruh *depression* terhadap kepercayaan diri dengan nilai presentase 8% Pengaruh depresi sangat mempengaruhi terhadap kepercayaan diri rendah yang berlaku kepada berbagai sampel dan karakteristik desain penelitian yang berbeda.

### 4. Simpulan dan Saran

Tingkat *psychological distress* dengan kategori tinggi maka tingkat kepercayaan diri atlet karate menjadi rendah. Namun, tingkat *psychological distress* dengan kategori rendah maka tingkat kepercayaan diri atlet karate menjadi tinggi.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mendalami tentang psikologi olahraga agar lebih variatif, peneliti selanjutnya juga bisa meneliti lebih spesifik faktor yang mempengaruhi Kesehatan

mental bagi atlet, serta diharapkan memperbanyak jumlah sampel penelitian.

### Ucapan Terimakasih

Terimakasih atas dorongan dan sumber daya yang diberikan oleh Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Terimakasih banyak kepada Bapak Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si. dan Bapak Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd. atas bimbingannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Abdullah, P. M. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Aswaja Pressindo*. Sleman Yogyakarta. Halaman 1-430.
- Alif, M. N. (2019). Pengaruh penerapan model cooperative learning tipe stad terhadap proses dan hasil pembelajaran karate nomor kata. *Jurnal EDdukasi Sebelas April*, 3(1), 38–46.
- Ariffiansyah, G., & Negeri, U. (2019). Peningkatan Kemampuan Kelincahan Gerak Akibat Latihan Kelincahan T-Drill Maju dan T-Drill Mundur Terhadap Kelincahan Gerak Olahragawan Karate Dojo Cakrawala Kota Malang. *Jurnal Sport Science Health*, 1(3), 227–232.
- Asnaldi, A. (2019). *Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang Motor Ability Contribution And Concentration On Heian Yodan Karateka ' S Mastery Ability Lemkari*. 4(1), 17–29.
- Burghon, R. H., Beard, J., & Waller, G. (2023). systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 46, 9–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.007>
- Chun, D., Lee, M., Kim, S., & Cho, E. (2023). The Mediated Effect of Sports Confidence on Competitive State Anxiety and Perceived Performance of Basketball Game. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Harsono, Y. M. (2015). Developing Learning Materials for Specific Purposes. *TEFLIN Journal - A Publication on the Teaching and Learning of English*, 18(2), 169. <https://doi.org/10.15639/teflinjournal.v18i2/169-179>
- Hartanti. (2004). Aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional indonesia. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 20(1), 40–54. <http://www.anima.ubaya.ac.id/class/openpdf.php?file=1350464107.pdf>
- Ismayanti. (2003). *Angket Kepercayaan Diri*. Halaman 46-48.
- Kessler, G., A., L.J., C., E., H., D.K., M., S.-L.T., N., E.E., W., & A.M., Z. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959–976. <http://journals2.scholarsportal.info.myaccess.library.utoronto.ca/tmp/16251877752428454629.pdf>
- Lorenzón, J. I., Insua, F. G., Aceiro, M. A., & Delfino, G. (2022). Psychological distress related to psychological skills associated with sports performance in young athletes. *Ciencias Psicológicas*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2685>
- McManama O'Brien, K. H., Rowan, M.,

- Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. A. (2021). Psychological resilience in young female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168668>
- Moneva, J., & Tribunalo, S. M. (2019). Students' Level of Self-confidence and Performance Tasks. *Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences*, 5(May 2020), 42–48.
- Mustika, F., Novrizal, A. N., & Fitriani, D. (2019). Motivation Levels for Youth Participation in Recreational Sports : *Advances in Health Sciences Research*, 21(ICSSHPE 2019), 270–272.
- Pandini, D. M. C. I. P. (2021). Kepercayaan Diri Atlet: a Literature Review. *SATRIA : Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 4(1), 5–13. <http://194.59.165.171/index.php/SATRIA/article/view/608>
- Paramitha, S. T., Komarudin, Fitri, M., Anggraeni, L., & Ramadhan, M. G. (2022). Implementation of Healthy Gymnastics and Use of Technology as an Effort to Maintain Body Immunity during the Pandemic. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(2), 328–340. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2166>
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Rindaini Nopialestari, Mustika Fitri, & Ahmad Hamidi. (2023). Analisis Level Psychological distress Terhadap Mental Toughness Atlet Putri Tarung Derajat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 183–188. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3096>
- Sahir, S. H. (2022). *Metode Penelitian*. KBM Indonesia. Universitas Medan Area. Halaman 1-83.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Bapista, C., Winarno, M. E., & Sabino, B. (2020). Self-efficacy dan mental toughness : Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet ? Self-efficacy and mental toughness : Do psychological factors correlate with athlete performance ? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Subarjah, H., Gilang, P. P., Sandey, T. P., & Amanda, P. S. (2019). The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players. *Global Conference Series: The 1th Internasional Conference on Education, Science and Technology*, 2, 345–352. <https://series.gci.or.id>
- Tapajčiková, T. (2022). Injuries in sports karate. *Slovak Journal of Sport Science*, 8(1), 16–23. <https://doi.org/10.24040/sjss.2022.8.1.16-23>
- Trimayati, R. H., Sholichah, I. F., & Alfinuha, S. (2023). Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Negeri 1 Cerme. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 42.

<https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5315>

- Viertiö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health*, *21*(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10560-y>
- Wang, Y., Lei, S., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes : A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Wibowo, S. (2013). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Bahrul Ulum Surabaya. *01*, 196–200.