

Memupuk Kepercayaan Diri Melalui Olahraga Beladiri Pencak Silat : Kajian Narrative

Muhammad Rizqi Amin Trisnanto¹, Dewangga Yudhistira²

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, ²Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*Corresponding author: 1rizqiate@students.unnes.ac.id, ²dewanggayudhistira@unesa.ac.id

Abstract: In pencak silat training, there are philosophical values such as: respect for the trainer, discipline, and courage. These values have a major contribution in shaping the self-confidence of a pencak silat athlete. The level of self-confidence affects the athlete's performance during training and during competition. There needs to be a proper approach through measurable training to optimize the self-confidence of a pencak silat athlete. The purpose of this study was to determine the effect of pencak silat training on the level of self-confidence of pencak silat athletes. The method used in this study is literature study. The analysis technique used is the content analysis technique. Based on a search in reputable journals, 8 articles were obtained that were relevant to the research topic. The data was then analyzed from the most relevant, relevant and quite relevant research. Furthermore, by looking at the year of research starting from the most recent to the older years. The results of the content analysis that has been carried out, the researcher concluded that pencak silat training can significantly increase the level of self-confidence of athletes. Through consistent, measurable, and directed training, athletes can improve their physical and mental abilities, which ultimately have an impact on increasing self-confidence.

Keywords: self confidence, pencak silat, training

Abstrak: Di dalam latihan pencak silat terkandung nilai filosofis seperti : sikap hormat kepada pelatih, disiplin, dan keberanian. Nilai-nilai ini memiliki kontribusi besar dalam membentuk kepercayaan diri seorang atlet pencak silat. Tingkat kepercayaan diri berdampak pada performa atlet saat latihan maupun saat bertanding. Perlu adanya pendekatan yang tepat melalui latihan yang terukur untuk mengoptimalkan rasa percaya diri seorang atlet pencak silat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pencak silat terhadap tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis isi. Berdasarkan pencarian di jurnal-jurnal bereputasi didapatkan 8 artikel yang relevan dengan topik penelitian. Data kemudian dianalisis dari penelitian yang paling relevan, relevan dan cukup relevan. Selanjutnya dengan melihat tahun penelitian diawali dari yang paling mutakhir hingga ke tahun yang lebih lama. Hasil

analisis isi yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa latihan pencak silat mampu meningkatkan tingkat kepercayaan diri atlet secara signifikan. Melalui latihan yang konsisten, terukur, dan terarah, atlet dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kepercayaan diri.

Kata kunci: percaya diri, pencak silat, latihan

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tradisional Indonesia (Bakhtiar & Irawan, 2023). Selain sebagai bentuk seni bela diri, pencak silat juga dikenal dari nilai budaya, filosofis, dan spiritualnya yang mendalam (Darmawan et al., 2023). Ketika seseorang berlatih pencak silat, ia tidak hanya berlatih teknik beladiri saja. Proses latihan pencak silat yang melibatkan berbagai teknik seperti pukulan, tendangan, elakan, bantingan, dan kuncian ini tidak hanya memperkuat fisik saja. Namun juga membentuk mental dan karakter diri seorang atlet pencak silat. Nilai filosofi yang terkandung dalam pencak silat seperti : sikap hormat kepada pelatih, disiplin, dan keberanian memiliki kontribusi besar dalam membentuk kepercayaan diri seorang atlet pencak silat (Nugroho et al., 2022).

Percaya diri merupakan salah satu komponen psikologis yang penting dalam olahraga (Susani et al., 2023). Dalam olahraga prestasi, atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik sangat menentukan bagaimana respon mereka terhadap berbagai tekanan selama bertanding (Nurrobi et al., 2022). Menurut Desti Kartikasari (2023), kepercayaan diri dalam olahraga yaitu tingkat keyakinan seorang atlet dengan kemampuannya untuk mencapai kesuksesan dalam cabang olahraganya. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan performa yang lebih konsisten dan mampu mengatasi tekanan, juga dapat menciptakan motivasi sendiri untuk terus berkembang (Nugroho et al., 2022).

Melalui latihan pencak silat yang terukur, atlet tidak hanya melatih keterampilan teknik saja namun juga membangun kepercayaan pada diri atlet. Ketika atlet mampu menguasai teknik yang sulit dan menjadi juara ketika bertanding, hal ini dapat meningkatkan *self-efficacy*. Menurut Sulfikar (2024) *self-efficacy* adalah kemampuan diri seseorang untuk meyakinkan dirinya bahwa ia mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Latihan simulasi pertandingan memungkinkan atlet menghadapi kondisi seperti kondisi sebenarnya pada pertandingan. Atlet akan belajar untuk mengatasi berbagai tekanan yang ia rasakan ketika mengikuti latihan ini, sehingga ketika di dalam pertandingan yang sesungguhnya ia akan lebih tenang dalam mengontrol dirinya (Mukhtarsyaf et al., 2022).

Meskipun pencak silat memiliki potensi untuk membangun kepercayaan diri atlet, masih banyak atlet terutama atlet dengan kurangnya pengalaman bertanding memiliki kekhawatiran terhadap penilaian orang lain dan rasa takut akan kegagalan. Permasalahan ini biasanya dihadapi oleh atlet pemula yaitu mereka yang baru belajar pencak silat dan belum memiliki pengalaman bertanding. Tingkat kepercayaan diri yang rendah berdampak

negatif pada performa atlet, sehingga perlu adanya pendekatan yang tepat melalui latihan yang teratur dan konsisten untuk mengoptimalkan rasa percaya diri atlet.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pencak silat terhadap tingkat kepercayaan diri atlet. Dengan mengetahui sejauh mana latihan pencak silat memiliki dampak dalam meningkatkan rasa percaya diri atlet, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih efektif dan teratur. Meskipun sudah banyak penelitian yang mengkaji mengenai kepercayaan diri dalam olahraga, akan tetapi studi khusus tentang pencak silat dan kepercayaan diri masih sangat terbatas. Peneliti menjadi tertarik untuk mengisi celah dalam literatur yang ada, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan tolok ukur pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih komprehensif dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian lebih lanjut di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature studi*). Studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola data penelitian secara obyektif, sistematis, analitis, dan kritis (Putri et al., 2020). Data yang dikumpulkan dan dianalisis dalam penelitian ini diambil dari jurnal-jurnal nasional ter-indeks yang Sinta. Fokus penelitian ini adalah menganalisis 8 artikel ilmiah yang berkaitan dengan pengaruh latihan pencak silat terhadap kepercayaan diri.

Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis isi. Dimulai dengan menganalisis hasil penelitian dari penelitian yang paling relevan, relevan dan cukup relevan. Lalu dengan melihat tahun penelitian diawali dari yang paling mutakhir hingga ke tahun yang lebih lama. Metode ini dipilih untuk memberikan perspektif dari beberapa penelitian yang telah dipublikasi dalam jurnal bereputasi sehingga memberikan hasil kajian yang lebih komprehensif.

HASIL

Tabel 1. Sumber arikel

Judul	Penulis, Tahun	Hasil
Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Pencak Silat Remaja	(naliza et al., 2024)	Berdasarkan analisis data, nilai r-kuadrat adalah 0,596 jika disajikan hingga 59,6%, yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi ketangguhan mental atlet seni bela diri remaja. Studi ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memainkan peran penting

		dalam kekuatan mental atlet seni bela diri remaja.
Efektivitas Pelatihan Pencak Silat Untuk Meningkatkan Kepribadian Remaja	(chusnah et al., 2022)	Hasil penelitian menunjukkan adanya kesamaan asumsi penelitian ini, artinya terdapat perbedaan kepribadian yang sangat signifikan antara kepribadian sebelum dan sesudah latihan pencak silat.
Development Of Confidence Through Pencak Silat Towards Students' Self-Trust	(Fatonah, 2021)	Based on the results of the research and discussion, it can be ignored that the extracurricular activities of Pencak silat have a very significant effect on increasing the self-confidence of students at SMAN 1 Ciomas.
Analisis Tingkat Percaya Diri Dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018	(Rosalina & Nugroho, 2020)	Berdasarkan skor yang diperoleh, skor tingkat keyakinan dan motivasi berprestasi atlet pencak silat dalam POPDA menunjukkan skor tertinggi. Hal ini mengindikasikan terhadap maksimalnya pembinaan mental dan psikologis pada atlet dalam POPDA tersebut, kaitannya dengan pentingnya keyakinan dan motivasi berprestasi bagi atlet dalam meraih prestasi olahraga.

<p>Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati</p>	<p>(aguss & fahrizqi, 2020)</p>	<p>Berdasarkan data yang diperoleh dari angket untuk tingkat kepercayaan diri saat bertanding berada pada kategori tinggi untuk atlet putra maupun putri. Tidak sangat tinggi, maupun rendah ataupun sangat rendah. Maka dari itu kepercayaan diri atlet saat bertanding masih terbilang baik.</p>
<p>Pengaruh Latihan Pencak Silat Terhadap Pembentukan Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Siswa</p>	<p>(nandana, 2020)</p>	<p>Hasil uji anova satu jalur menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat konsep diri dan kepercayaan dirinya lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat serta tidak adanya keterkaitan gender terhadap pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri siswa.</p>
<p>Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018</p>	<p>(triana et al., 2020)</p>	<p>Berdasarkan hasil analisis dapat dijelaskan bahwa dengan adanya kepercayaan diri akan membantu atlet dalam mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan-tekanan yang ada dalam pertandingan.</p>
<p>Latihan Sparring Partner Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Tim Pencak Silat</p>	<p>(Septian nur permatasari & rohman kafrawi, 2019)</p>	<p>Terdapat Pengaruh Signifikan Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Sebesar 38,7% Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Mba Spartans Dari Sebelum Melakukan Latihan Sparring Partner Hingga</p>

Setelah Melakukan Latihan Sparring Partner. Bahwa Perlu Diadakan Sparring Partner Minimal 1 Minggu Dua Kali Dengan Sesama Perguruan Tapak Suci 2 Kali Seminggu Dan Dengan Perguruan Lain 1 Minggu Sekali Dan Perlu Diadakan Pemantauan Secara Detail Terhadap Pola Tingkah Laku Atlet.

PEMBAHASAN

Naliza (2024) dalam penelitiannya mengkaji pengaruh latihan pencak silat terhadap kepercayaan diri atlet melalui analisis hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan ketahanan mental atlet remaja. Penelitian menunjukkan bahwa latihan pencak silat tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga berperan penting dalam membangun kepercayaan diri atlet. Melalui latihan yang konsisten dan terarah, atlet dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka, yang pada akhirnya memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang, yang berkontribusi pada pengembangan ketahanan mental. Dengan demikian, latihan pencak silat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Chusnah (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa latihan pencak silat berpengaruh pada tingkat kepribadian seseorang. Latihan pencak silat tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, namun juga pada pengembangan mental dan karakter individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kepercayaan diri peserta setelah mengikuti pelatihan pencak silat.

Fatonah (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Ciomas memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor yaitu : peningkatan keterampilan fisik, kemampuan untuk menghadapi situasi berisiko, dan pengembangan sikap positif. Dengan menguasai teknik-teknik pencak silat, siswa merasa lebih siap dan mampu menghadapi berbagai situasi. Penelitian ini menegaskan bahwa dalam latihan pencak silat tidak hanya meningkatkan

kemampuan fisik, tetapi juga memperkuat mental dan emosional, yang pada akhirnya juga meningkatkan kepercayaan diri.

Rosalina & Nugroho (2020) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat keyakinan dan motivasi berprestasi atlet pencak silat tergolong tinggi. Hal ini berkaitan erat dengan pengaruh latihan pencak silat yang rutin dan terstruktur dapat memberikan kontribusi pada peningkatan keretampilan fisik dan mental atlet yang pada akhirnya juga meningkatkan kepercayaan diri mereka saat bertanding.

Aguss & Fahrizqi (2020) dalam penelitiannya menggambarkan bahwasannya latihan pencak silat berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atlet saat bertanding. Konsistensi latihan yang terarah membantu atlet untuk merasa lebih percaya diri dengan kemampuan mereka. Hal ini *linear* dengan pernyataan penulis bahwa kepercayaan diri merupakan faktor yang dapat mendorong atlet untuk tampil lebih optimal dalam ketika bertanding. Hasil analisis menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu lebih fokus selama pertandingan, yang menunjukkan bahwa latihan yang baik dan terukur berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri atlet.

Nandana (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pengaruh latihan pencak silat terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet dipaparkan melalui pengembangan nilai-nilai karakter dan keterampilan yang diperoleh selama proses latihan. Latihan pencak silat tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga menekankan pada penguatan mental dan spiritual, yang berkontribusi pada pembentukan konsep diri yang positif. Dengan mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, siswa belajar untuk mengatasi tantangan, meningkatkan disiplin, dan membangun rasa percaya diri melalui pencapaian keterampilan baru. Hal ini menciptakan lingkungan yang mendukung di mana siswa dapat menemukan jati diri mereka, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Triana (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwasannya atlet yang berlatih dengan konsisten cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh keyakinannya dalam penguasaan teknik yang mereka peroleh selama latihan. Latihan juga membantu atlet mengelola kecemasan yang muncul sebelum pertandingan. Dengan pengalaman dan keterampilan yang terasah, atlet dapat mengurangi rasa cemas dan meningkatkan fokus saat bertanding. Ditambah dengan dukungan dari pelatih dan lingkungan yang positif menjadikan tingkat rasa percaya diri atlet ketika bertanding meningkat.

Septian Nur Permatasari & Rohman Kafrawi (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pengaruh latihan pencak silat terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet dipaparkan melalui pengalaman langsung yang diperoleh selama latihan *sparring partner*. Latihan ini berfungsi sebagai simulasi pertandingan yang memungkinkan atlet untuk menghadapi situasi kompetitif, sehingga mereka dapat mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, penguasaan teknik dan keterampilan juga berkontribusi pada keyakinan diri atlet

saat bertanding. Dukungan psikologis dari rekan 1 tim baik selama latihan maupun saat pertandingan menciptakan motivasi ekstrinsik dan kepercayaan diri individu (Rizqi et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi latihan dari aspek fisik dan mental dalam pencak silat secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet yang sangat penting untuk menunjang performa atlet.

SIMPULAN

Olahraga Pencak Silat sebagai warisan budaya Indonesia tidak hanya melatih keterampilan fisik, namun juga mengajarkan nilai-nilai luhur yang mampu membentuk karakter pribadi seseorang. Berdasarkan hasil analisis isi dari 8 literatur diatas dapat disimpulkan bahwa latihan pencak silat mampu meningkatkan tingkat kepercayaan diri atlet. Melalui latihan yang konsisten, terukur ,dan terarah, atlet dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka, yang pada akhirnya memperkuat kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Bakhtiar, A., & Irawan, F. A. (2023). ANALISIS KESESUAIAN GERAK TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN PERISAI DIRI KECAMATAN WEDUNG. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 11–16. <https://doi.org/10.26740/jses.v6n1.p11-16>
- Chusnah, A., Kelly, E., Purwaningtyas, E. K., & Mangestuti, R. (2022). Efektivitas pelatihan pencak silat untuk meningkatkan kepribadian remaja. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 2(1), 122–132. <https://doi.org/10.18860/jips.v2i1.15677>
- Darmawan, A. D., Adelliana, A., Cahyani, E. D., & Triana, A. N. (2023). Pencak Silat dan Nilai Sosial dalam Masyarakat. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 28–35. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.668>
- Desti Kartikasari, Lilis Komariyah, & Alit Rahmat. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 294–306. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.433>
- Fatonah, H. (2021). *Journal of Physical Education , Health and Sport Development of Confidence Through Pencak Silat Towards Students ' . 8(2)*, 31–34.
- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70–76.
- Naliza, M., Wijayaningsih, D. E., Hudaya, A. A., Pebrian, R., Firmansyah, R. A., Alim, A., Nurfadhila, R., Salafi, M. I. E., & Budiarti, R. (2024). The Effect of Self-Confidence on Mental Toughness of Adolescent Pencak Silat Athletes. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(1), 52–61. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v20i1.73316>

- Nandana, D. D. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Terhadap Pembentukan Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Siswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 23–31. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8543>
- Nugroho, A. S., Utomo, G. P., Purwanto, B., & Sulistiawati, S. (2022). Tekanan Kompetisi pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan tentang Pentingnya Peran Orang Tua dan Pelatih. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 164–175. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3226>
- Nurrobi, H., Hendriana, H., & Rosita, T. (2022). BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK PESERTA DIDIK YANG MEMILIKI KEPERCAYAAN DIRI RENDAH DI SMP UMMUL QURO. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(5), 405–413. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i5.8997>
- Putri, F. A., Bramasta, D., & Hawanti, S. (2020). Studi literatur tentang peningkatan kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran menggunakan model pembelajaran the power of two di SD. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 605–610. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.561>
- Rizqi, M., Trisnanto, A., & Yudhistira, D. (2024). *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Analisis loyalitas dan antusias anggota ukm pencak silat unnes tahun Analysis loyalty and enthusiasm of unnes pencak silat ukm members in 2024 Universitas Negeri Semarang , Indonesia* *PENDAHULUAN Univer.* 23(2), 164–174.
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- SEPTIAN NUR PERMATASARI, I., & ROHMAN KAFRAWI, F. (2019). Latihan Sparring Partner Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Tim Pencak Silat Tapak Suci Mba Spartans. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 291–298.
- Sulfikar, A., Restika Bn, I., Rajab, M. A., Graha, S., Makassar, E., Biring, J., & Baru, R. (2024). Efektifitas Digital Storytelling Dalam Meningkatkan Self Efficacy Pasien Dengan Penyakit Kronis : Sistematis Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15, 183. <https://doi.org/10.26751/jikk.v>
- Susani, D., Ma'mun, A., & Carsiwan, C. (2023). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Aktivitas Pendidikan Jasmani (Sytematic Literature Riview): Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Aktivitas Pendidikan Jasmani (Sytematic Literature Riview). *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 463–478.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2), 452–461. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>