

Hubungan Konsep Diri dan *Self-Esteem* Terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Panjat Tebing Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Irma Martitin^{1*}, M.Zuhdi Zainul Majdi², Hasaniah Zulfiani³

^{1,2,3}Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor, Jl. TGH. Zainuddin Abdul Majid No.134, Pancor, Kec. Selong, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Bar

E-mail: irmatitin68@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3007>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 13 September 2025

Revised: 30 September 2025

Accepted: 23 October 2025

Kata Kunci:

Konsep Diri, *Self-Esteem*, Kepercayaan Diri, Atlet, Panjat Tebing

Keywords:

Self-Concept, *Self-Esteem*, *Self-Confidence*, *Athletes*, *Sport*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsep diri dan *self-esteem* memengaruhi kepercayaan diri atlet panjat dengan jenis kelamin sebagai variabel moderator. Penelitian menggunakan desain korelasional. Sampel penelitian menggunakan 110 atlet aktif di wilayah Nusa Tenggara Barat, terdiri atas 55 laki-laki dan 55 perempuan, yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen berupa Skala Konsep Diri, Skala *Self-Esteem*, dan Skala Kepercayaan Diri Atlet telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda dan Moderated Regression Analysis (MRA) untuk menilai hubungan antarvariabel sekaligus memeriksa peran jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri dan *self-esteem* masing-masing berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri atlet, dan keduanya secara simultan memberikan kontribusi yang lebih kuat. Sementara itu, jenis kelamin tidak memoderasi hubungan tersebut, menunjukkan pola yang serupa antara atlet laki-laki dan perempuan. Temuan ini menegaskan bahwa kepercayaan diri lebih dipengaruhi oleh faktor internal psikologis, sehingga pembinaan yang menekankan penguatan konsep diri dan *self-esteem* dapat meningkatkan kesiapan mental dan performa atlet secara lebih optimal.

This study aims to examine how self-concept and self-esteem influence athletes' self-confidence, with gender as a moderating variable. Using a correlational design, the research involved 110 active athletes in West Nusa Tenggara, consisting of 55 males and 55 females selected through purposive sampling. The instruments used were the Self-Concept Scale, Self-Esteem Scale, and Athlete Self-Confidence Scale, all of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using multiple linear regression and Moderated Regression Analysis (MRA) to assess the relationships among variables as well as the moderating role of gender. The findings revealed that both self-concept and self-esteem significantly influenced athletes' self-confidence, and their combination simultaneously contributed to a stronger effect. However, gender did not moderate the relationship, indicating a similar pattern between male and female athletes. These results highlight that self-confidence is more strongly shaped by internal psychological factors rather than gender differences, suggesting that training programs emphasizing the strengthening of self-concept and self-esteem are essential to enhance athletes' mental readiness and optimize performance.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Irma Martitin, et al (2025). Hubungan Konsep Diri dan *Self-Esteem* Terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Panjat Tebing Ditinjau Dari Jenis Kelamin, 4 (2) 8641-8651. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3007>

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, seseorang cenderung tidak merasa cemas dalam bertindak, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai

dengan keinginan, serta bertanggung jawab atas tindakannya. Selain itu, orang yang percaya diri juga akan berinteraksi dengan sopan kepada orang lain, memiliki dorongan untuk meraih prestasi, serta mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Ainun Pangestu Putri Munif et al., 2024). Percaya diri adalah bagaimana seseorang bisa menerima dirinya, baik kekurangan maupun kelebihan yang ia miliki. Bila seseorang bisa menerima dan berdamai dengan dirinya, maka seseorang itu juga bisa lebih mampu mengembangkan dan memanfaatkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya sehingga akan mendorong melakukan banyak aktivitas positif. Satu contoh lain bahwa percaya diri juga bisa menjadi faktor pendorong seseorang untuk melakukan kesejahteraan psikologis. Kepercayaan diri sangat penting dan kepercayaan diri dibutuhkan oleh seorang atlet (Hidayat, Harahap, & Siregar, 2025).

Kepercayaan diri seorang atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi mentalnya, yang berkaitan erat dengan tingkat kognitif mereka. Respons fisiologis tubuh akan dipengaruhi oleh perintah yang diberikan oleh otak dalam mengambil keputusan. Jika otak merespons rangsangan dengan cara yang positif, maka kondisi mental atlet juga akan merespons dengan cara yang sama, begitu pula sebaliknya. Kepercayaan diri adalah keyakinan yang memiliki harapan yang realistis serta pandangan positif terhadap diri mereka. Kepercayaan diri memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk terus meningkatkan dan melatih kepercayaan diri, salah satunya dengan selalu berfikir positif (Bayani, Komarudin, Saputra, & Novian, 2024).

Ketika seorang atlet sedang mengikuti kompetisi atau pertandingan, tekanan terjadi karena atlet sering terkena kecemasan, seringkali melihat atau membaca nama lawan, apa tingkatan pengalaman atau kesempatan bertanding yang mereka lawan, adanya hal tersebut sangat mempengaruhi psikologis atlet. Dengan kata lain, atlet tidak percaya diri terhadap kemampuannya sendiri. Sehingga pemain atau atlet tidak maksimal dalam bermain untuk permainannya, karena kepercayaan diri atlet tidak banyak.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek krusial dalam kepribadian setiap individu. Seseorang yang percaya diri memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dan dapat mengharapkan dengan realistis. Meskipun harapannya tidak selalu terwujud, mereka tetap mampu berpikir dan menerima keadaan dengan lapang dada. Percaya diri merupakan kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan, orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka meskipun tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan dapat menerimanya. Pratama menjelaskan bahwa ketika atlet merasa percaya diri, mereka akan lebih siap untuk menunjukkan potensi mereka untuk mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi, dalam hal ini adalah atlet akan mencapai Peak Performance. Pada saat yang sama, ketika atlet tidak percaya diri, maka ketika menghadapi masalah atau hambatan sekecil apapun, atlet tidak dapat melewatinya yang pada akhirnya akan berdampak pada kegagalan (Ritonga, 2024).

Percaya diri merupakan bagian penting bagi setiap individu, khususnya atlet dalam bertanding. Tingkat percaya diri yang tinggi dalam olahraga mampu memengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku atlet secara positif, sehingga dapat mengoptimalkan performanya. Untuk mencapai prestasi tertinggi, atlet sangat membutuhkan rasa percaya diri karena aspek ini memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan performa. Sebaliknya, atlet yang kurang percaya diri cenderung meragukan kemampuannya sendiri, mudah gugup, serta tergesa-gesa dalam menghadapi lawan. Kondisi tersebut jelas merugikan karena menghambat atlet dalam menampilkan performa terbaiknya.

Hasil tinjauan yang dilakukan oleh peneliti mengenai kepercayaan diri atlet panjat tebing memperlihatkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi di kalangan atlet. Para atlet mengekspresikan keyakinan mereka melalui target yang telah ditentukan oleh pelatih, misalnya, mereka berani menghadapi risiko yang telah dipertimbangkan. Mereka tidak ragu dalam membuat keputusan dan mampu mengendalikan emosi dengan baik, tetap fokus dan berkonsentrasi pada tujuan tanpa terpengaruh oleh faktor luar, mampu mengatasi tantangan dan tentu saja, mempelajari setiap pengalaman yang telah mereka hadapi. Namun sebaliknya ketika seorang atlet kekurangan rasa percaya diri, mereka bisa menghadapi sejumlah masalah negatif yang berpengaruh terhadap kinerja dan kesejahteraan mereka. Konsekuensinya termasuk perasaan cemas dan gelisah yang berlebihan, hilangnya fokus atau konsentrasi akibat pikiran negatif dan keraguan saat bertanding, performa yang tidak memuaskan, motivasi yang rendah karena ketidakpercayaan pada kemampuan pribadi, serta masalah fisik dan perasaan inferior. Dengan demikian, kepercayaan diri sangat penting bagi atlet agar mereka dapat memotivasi diri sendiri, tidak ragu dalam mengambil keputusan, percaya pada potensi mereka, serta memiliki konsep diri yang positif dan harga diri yang tinggi (Putri & Haryono, 2024).

Kepercayaan diri memegang peranan penting dalam hidup seseorang, karena tanpa hal ini, berbagai masalah dapat muncul. Manusia yang utuh adalah mereka yang telah berhasil mengaktualisasikan diri. Untuk mencapai aktualisasi diri, individu perlu memiliki kepercayaan diri yang dapat membantu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Proses pembentukan kepercayaan diri dimulai dari konsep diri dan pergaulan sehari-hari. Konsep diri merupakan suatu sarana terpenting dalam kehidupan. Sebab, konsep diri akan menentukan bagaimana perilaku seseorang akan dijalani. Konsep diri didefinisikan sebagai sebuah nilai yang dimiliki setiap individu terhadap karakteristik, kualitas dan kemampuan serta tindakannya. Apabila remaja tidak aktif membentuk diri maka mereka akan kesulitan dalam memahami apa yang menjadi kelebihan dirinya.

Pengenalan terhadap konsep diri merupakan langkah penting bagi atlet untuk menilai kemampuan yang dimiliki serta mengembangkan gambaran tentang dirinya. Perkembangan konsep diri ini melibatkan aspek kognitif dan afektif, yang memungkinkan remaja untuk melakukan evaluasi terhadap diri mereka secara realistis dan positif. Proses evaluasi ini merupakan hasil dari pengalaman pribadi, di mana individu tidak hanya melihat dirinya sebagai objek persepsi tetapi juga belajar dari pengalaman yang didapat serta penilaian yang diterima dari lingkungan, termasuk penilaian orang lain (Khodijah, Hakim, & Diri, 2024). Dengan cara ini, atlet dapat membangun gambaran diri yang lebih utuh. Dalam interaksinya dengan lingkungan, konsep diri memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi perilaku, sehingga seseorang dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan kondisi di sekitarnya. Konsep diri adalah karakteristik unik yang dimiliki setiap orang. Ini adalah pemahaman yang kompleks dan interaktif tentang diri seseorang yang membentuk kepercayaannya terhadap kehidupan dan kebiasaannya yang sesuai dengan budaya atau kultur mereka. Kepercayaan diri mempunyai hubungan dengan konsep diri yang dimiliki individu.

Terdapat hubungan yang erat antara konsep diri dengan kepercayaan diri. Konsep diri yang positif akan mendukung tumbuhnya rasa percaya diri, sedangkan konsep diri yang buruk dapat menimbulkan rasa rendah diri (*self-esteem*). *Self-esteem* sendiri dapat dipahami sebagai perasaan individu terhadap dirinya, yang mencakup penghargaan atas prestasi, kualitas hubungan interpersonal yang positif, serta kesejahteraan psikologis (Haque, Susanto, Damayanti, & Apriliani, 2022).

Rasa percaya diri seseorang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Ketika hubungan tersebut memberikan pengalaman yang menyenangkan, maka rasa percaya diri itu akan berkembang positif begitu sebaliknya. Individu yang memiliki rasa percaya diri rendah biasanya mengalami kesulitan dalam menilai kemampuan diri mereka. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri ini membuat mereka sulit untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial. Dalam pengertian lain, *self-esteem* dapat diartikan sebagai cara seseorang berpikir, menghargai dirinya sendiri, dan melakukan evaluasi terhadap diri mereka. Evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya, yang berkisar antara pandangan positif hingga negatif, dikenal sebagai *self-esteem* (Kamaruddin, Tabroni, & Azizah, 2022).

Self-esteem, merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang dapat bersifat positif atau negatif. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung yakin akan kemampuan diri mereka dan merasa dihargai di lingkungan sekitar. Hal ini berdampak positif pada prestasi dan kinerja mereka. Ketika seseorang merasa penting, berharga, dan memiliki pengaruh, mereka biasanya merasakan kepuasan dari pekerjaan yang mereka lakukan, yang mengarah pada hasil yang optimal. *Self-Esteem* mempunyai hubungan dengan kepercayaan diri. Syafitri, meneliti hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri pada remaja, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan kepercayaan diri (Safitri & Prabawa, 2024). Diperkuat oleh Muliana mengungkapkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dan kepercayaan diri mahasiswa yang terlibat dalam organisasi. Tinggi rendahnya kepercayaan diri seseorang terdapat juga pada jenis kelamin (Taufik & Muliana, 2021).

Hakim menjelaskan ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, usia, jenis kelamin, dan harga diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi tingkat pendidikan, dukungan sosial, dan kesuksesan dalam mencapai tujuan. Berdasarkan faktor-faktor kepercayaan diri tersebut, jenis kelamin menjadi salah satu faktor dari dalam diri (internal) yang dianggap mampu mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Karena pada dasarnya jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik jiwa dan emosi yang berbeda (Hakim, 2023).

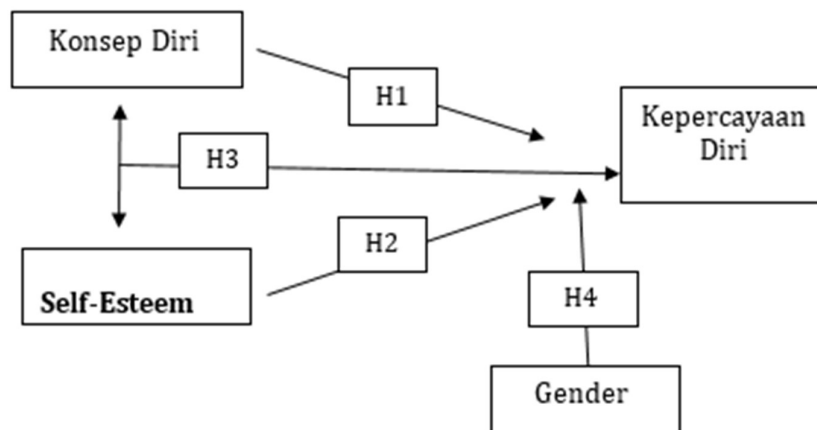
Jenis kelamin adalah faktor yang membedakan laki-laki dan perempuan, melibatkan pendekatan psikologis, sosial, serta budaya. Selain itu, perbedaan ini juga dapat dilihat dari sudut pandang biologis. Wanita sering kali tampak kurang percaya diri karena terlalu fokus pada penampilan, kondisi fisik, dan aspek-aspek lain yang berhubungan dengan keindahan. Sementara itu, pria cenderung tidak terlalu mempersoalkan hal-hal tersebut, mereka lebih menerima penampilan dan kondisi fisik apa adanya. Dalam hal perilaku, anak laki-laki biasanya lebih kompetitif, tegas, dan dominan. Sebaliknya, anak perempuan sering kali terkesan lebih bergantung, sensitif, dan memiliki sifat keibuan (Situmorang, 2024). Tingkat kepercayaan diri peserta didik menunjukkan variasi yang cukup beragam, dengan sebagian besar berada pada kategori sedang. Dalam konteks gender, perbedaan kepercayaan diri antara laki-laki dan perempuan sering kali dipengaruhi oleh faktor sosial budaya. Namun, pemahaman subjektif mengenai konsep gender masih kerap keliru atau terbatas. Kondisi ini berpotensi menimbulkan bias dalam melihat perbedaan psikologis antara laki-laki dan perempuan, bahkan dapat memicu munculnya stereotipe serta diskriminasi berbasis gender apabila tidak dikelola dengan baik.

Stereotip yang ada sering kali memandang perempuan sebagai sosok yang lebih lemah dan membutuhkan perlindungan, sementara laki-laki diharapkan untuk bersikap kuat, mandiri, dan mampu melindungi. Secara umum perbedaan jenis kelamin ini memang mempengaruhi segala sesuatu yang berhubungan dengan psikologis mereka. Sama halnya dengan kepercayaan diri seseorang, laki-laki dan perempuan didalam perkembangannya dipengaruhi banyak faktor, semisal faktor lingkungannya baik itu lingkungan rumah, sekolah, kerja ataupun lingkungan komunitas mereka (Aula, Moulida, & Langsa, 2025). Berdasarkan hasil kajian dan data awal yang peneliti temukan, penelitian sebelumnya hanya meneliti hubungan konsep diri terhadap kepercayaan diri, harga diri terhadap kepercayaan diri. Belum ada penelitian yang meneliti hubungan konsep diri dan harga diri terhadap kepercayaan diri dan perbedaan jenis kelamin terkait kepercayaan diri pada atlet, oleh karenanya penelitian ini ingin mengetahui “*Hubungan Konsep Diri dan Self-Esteem Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Panjat Tebing Ditinjau Dari Jenis Kelamin.*”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan mengetahui hubungan antara konsep diri dan self-esteem dengan kepercayaan diri atlet panjat tebing serta meninjau perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2025 di berbagai cabang Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) yang berada di wilayah Nusa Tenggara Barat. Target penelitian adalah atlet panjat tebing yang terdaftar secara aktif, dengan jumlah sampel sebanyak 110 orang yang ditentukan melalui teknik purposive sampling, terdiri atas 55 atlet laki-laki dan 55 atlet perempuan. Instrumen yang digunakan meliputi Skala Konsep Diri, Skala Self-Esteem, dan Skala Kepercayaan Diri Atlet yang disusun berdasarkan aspek-aspek teoritis, kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan pada penelitian utama.

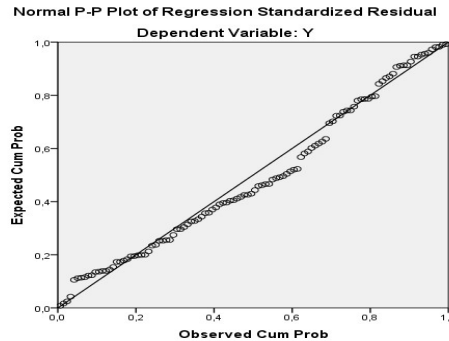
Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji regresi Linier berganda atau Moderated Regression Analysis (MRA) untuk mengetahui hubungan konsep diri dan *self-esteem* terhadap kepercayaan diri serta peran jenis kelamin sebagai variabel moderator, dengan bantuan SPSS.



Gambar 1. Kerangka berpikir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum memasuki tahap analisis utama, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat klasik regresi. Tiga jenis pengujian dilakukan, yaitu normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan dengan memeriksa distribusi residual melalui grafik P-P Plot yang ditunjukkan pada Gambar 1.1 Grafik P-P Plot yang mana Titik-titik data yang berada di sepanjang garis diagonal memperlihatkan bahwa distribusi residual mengikuti pola normal. Kondisi ini menegaskan bahwa data yang digunakan dalam penelitian telah memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis selanjutnya dapat dilakukan dengan lebih meyakinkan (Widayat, 2020).



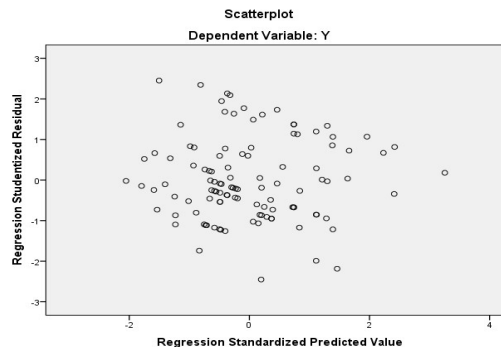
Gambar 2. Grafik P-P Plot

Hasil uji *multikolinearitas* yang tersaji pada Tabel 1.2 memperlihatkan bahwa nilai tolerance variabel konsep diri dan self-esteem masing-masing sebesar 0,999, sementara nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,001. Nilai tolerance yang lebih besar dari 0,10 serta VIF yang lebih kecil dari 10 menunjukkan bahwa antarvariabel independen tidak saling memengaruhi secara berlebihan. Dengan kata lain, model regresi yang digunakan bebas dari masalah multikolinearitas, sehingga setiap variabel bebas memiliki kontribusi yang berdiri sendiri dalam menjelaskan variasi kepercayaan diri (Dirhamzah, Ahmad, & Alwi, 2024).

Tabel 1. Hasil Analisis Variance Inflation Factor (VIF)

Model	Tolerance	VIF
Konsep Diri	0.999	1.001
Self-Esteem	0.999	1.001

Uji heteroskedastisitas juga dilakukan dengan menggunakan scatterplot antara nilai SRESID dan ZPRED. Sebagaimana terlihat pada Gambar 1.2, titik-titik data menyebar secara acak di atas dan di bawah garis nol tanpa membentuk pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami masalah heteroskedastisitas. Dengan demikian, varians residual dapat dikatakan homogen dan model regresi memenuhi syarat kesesuaian yang diperlukan.



Gambar 2. Hasil Analisis Uji Scatterplot

Berdasarkan rangkaian uji prasyarat tersebut, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas, terbebas dari multikolinearitas, serta

tidak mengandung heteroskedastisitas. Terpenuhinya seluruh asumsi klasik ini memberikan jaminan bahwa analisis regresi yang dilakukan valid, estimasi parameter dapat dipercaya, dan interpretasi hasil penelitian bisa dilakukan secara lebih akurat.

Setelah uji prasyarat terpenuhi, langkah berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis menggunakan regresi linear berganda serta analisis regresi moderasi (MRA). Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 1.3. Tabel tersebut memperlihatkan gambaran secara menyeluruh mengenai pengaruh variabel konsep diri dan *self-esteem* terhadap kepercayaan diri, baik secara parsial, simultan, maupun dalam hubungannya dengan variabel moderator jenis kelamin.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Model	t	F	Sig.	R
Konsep Diri → Kepercayaan Diri (1)	,82	-	0,05	-
Self-Esteem → Kepercayaan Diri (2)	0,76	-	0,05	-
Konsep Diri & Self-Esteem → Kepercayaan Diri (3)	-	2,16	<0,05	-
Konsep Diri * Jenis Kelamin & Self-Esteem → Kepercayaan Diri (4)	-	0,34	>0,05	0,43

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri terbukti signifikan, ditunjukkan dengan nilai t sebesar 0,82 dan signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti semakin positif konsep diri yang dimiliki atlet, semakin tinggi pula rasa percaya dirinya. Demikian juga, *self-esteem* menunjukkan hubungan signifikan dengan kepercayaan diri dengan nilai t sebesar 0,76 dan signifikansi di bawah 0,05. Temuan ini menegaskan bahwa penghargaan terhadap diri sendiri berperan besar dalam membangun rasa percaya diri atlet. Selanjutnya, hasil uji simultan menunjukkan bahwa konsep diri dan *self-esteem* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri, dengan nilai F sebesar 12,16 dan signifikansi <0,05. Artinya, kombinasi keduanya mampu memperkuat kepercayaan diri atlet secara lebih komprehensif dibandingkan jika dilihat secara parsial.

Sementara itu, hasil analisis regresi moderasi memperlihatkan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan dalam hubungan antara konsep diri dan *self-esteem* dengan kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai F sebesar 0,34 dengan signifikansi >0,05 serta nilai R sebesar 0,43. Dengan demikian, baik atlet laki-laki maupun perempuan memiliki pola hubungan yang relatif sama, di mana kepercayaan diri lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis internal seperti konsep diri dan *self-esteem*, bukan oleh faktor perbedaan gender. Secara keseluruhan, kontribusi variabel konsep diri dan *self-esteem* terhadap kepercayaan diri atlet panjat tebing adalah sebesar 43%, sementara 57% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Fakta ini menunjukkan bahwa meskipun konsep diri dan *self-esteem* merupakan faktor penting, masih ada aspek lain seperti pengalaman bertanding, dukungan sosial, atau kondisi fisik yang juga berperan dalam membentuk kepercayaan diri atlet.

Pengaruh Konsep Diri terhadap Kepercayaan Diri Atlet

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa konsep diri berperan signifikan dalam membentuk kepercayaan diri atlet. Atlet yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mantap dalam menilai kemampuan dan potensi yang dimilikinya, sehingga dapat menghadapi tekanan kompetitif dengan lebih tenang, terkontrol, dan strategis. Konsep diri yang kokoh memberikan dasar psikologis yang kuat, memungkinkan atlet tampil secara konsisten dalam setiap kompetisi (Hendrizal Aganta, 2024). Dengan keyakinan internal yang stabil, mereka mampu membuat keputusan yang tepat dalam situasi menantang, menghadapi kegagalan tanpa kehilangan fokus, serta mengelola tekanan dari lawan maupun ekspektasi publik dengan lebih efektif. Atlet dengan konsep diri yang baik juga lebih fleksibel dalam menyesuaikan strategi dan teknik selama pertandingan, sehingga performa mereka tetap optimal bahkan dalam kondisi yang tidak pasti atau menuntut adaptasi cepat (Antara, Diri, Motivasi, Asahan, & Salsabila, 2024).

Konsep diri yang positif juga memengaruhi interaksi sosial atlet. Atlet yang memahami dan menerima dirinya sendiri lebih mudah menjalin komunikasi yang efektif dengan pelatih dan rekan tim, sehingga tercipta kerja sama yang harmonis dan produktif. Mereka dapat mengelola konflik, memberikan masukan, dan menerima kritik dengan sikap terbuka karena rasa percaya diri mereka tidak tergantung pada pengakuan eksternal. Konsep diri yang kuat juga membantu atlet menyesuaikan diri dengan kondisi yang berubah-ubah, seperti jadwal latihan intensif, tekanan kompetisi, atau ekspektasi

publik, sehingga kemampuan adaptasi mereka meningkat dan risiko stres berkurang (Anastasia, Siga, & Suryawati, 2025).

Konsep diri menjadi fondasi psikologis penting dalam membentuk kepercayaan diri atlet secara menyeluruh. Pengembangan konsep diri dapat dilakukan melalui latihan mental, refleksi diri, dan pembinaan psikologis yang terstruktur, misalnya dengan evaluasi diri, visualisasi, atau pemberian umpan balik konstruktif dari pelatih. Strategi ini membantu atlet mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, membangun keyakinan untuk menghadapi tantangan, serta meningkatkan motivasi internal. Penguatan konsep diri secara berkelanjutan tidak hanya mendukung performa olahraga, tetapi juga membekali atlet dengan keterampilan psikologis yang berguna dalam kehidupan sehari-hari (Hamid, Musfira, Mahyuddin, Shadzali, & Rhesa, 2025).

Pengaruh Self-Esteem terhadap Kepercayaan Diri Atlet

Self-esteem terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri atlet. Atlet yang menghargai dan menilai dirinya secara positif cenderung menunjukkan keberanian lebih besar dalam mengambil keputusan serta menghadapi tekanan kompetisi dengan ketenangan dan keyakinan. Penilaian positif terhadap diri sendiri berfungsi sebagai fondasi psikologis yang memperkuat keyakinan mereka untuk bertindak secara tepat dalam situasi menantang, sehingga potensi dan kemampuan yang dimiliki dapat diekspresikan secara optimal (Islami et al., 2025). Semakin tinggi tingkat penghargaan individu terhadap dirinya, semakin kokoh pula keberanian dan keteguhan mental yang dimilikinya dalam menghadapi tekanan kompetitif, baik dari lawan maupun ekspektasi lingkungan. *Self-esteem* yang kuat juga memungkinkan atlet untuk tetap fokus, tidak mudah goyah oleh kegagalan sementara, dan mampu mengelola stres kompetisi dengan lebih efektif, sehingga performa mereka dapat dipertahankan secara konsisten (Septiana & Listyaningsih, 2024).

Self-esteem berfungsi sebagai fondasi psikologis yang penting bagi atlet untuk tetap tegar dan konsisten dalam menghadapi berbagai tuntutan kompetisi. Penelitian menunjukkan bahwa dimensi fisik dan emosional dari konsep diri memiliki keterkaitan yang erat dengan *self-esteem*, sehingga keduanya saling memperkuat dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dalam konteks olahraga, *self-esteem* tidak hanya bersifat personal, tetapi juga dapat berperan secara sosial; misalnya, *collective self-esteem* persepsi individu mengenai nilai dirinya dalam kelompok atau tim terbukti dapat memengaruhi *sport-trait confidence* melalui mekanisme mediasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* berfungsi ganda: sebagai penguat internal yang membangun keyakinan diri individu, sekaligus sebagai penguat sosial-psikologis yang memperkuat rasa percaya diri atlet dalam interaksi dengan rekan, pelatih, dan lingkungan kompetitif. Dengan demikian, pengembangan *self-esteem* yang seimbang, baik secara pribadi maupun dalam konteks sosial, menjadi strategi penting untuk meningkatkan ketahanan mental dan performa atlet secara keseluruhan.

Self-esteem dapat dikembangkan melalui berbagai strategi pembinaan psikologis, seperti penguatan pencapaian individu, umpan balik konstruktif, dan lingkungan sosial yang mendukung. Peningkatan *self-esteem* membantu atlet memahami dan menghargai kemampuan mereka, memotivasi mereka untuk terus meningkatkan performa, serta mengurangi keraguan diri. Dengan penguatan *self-esteem* yang berkelanjutan, atlet tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri dalam olahraga, tetapi juga memperoleh keterampilan psikologis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pengambilan keputusan dan manajemen stres (Prenduan, 2025).

Pengaruh Gabungan Konsep Diri dan Self-Esteem

Analisis gabungan mengungkapkan bahwa konsep diri dan *self-esteem* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet. Kedua faktor ini saling berinteraksi secara sinergis, saling melengkapi, dan bersama-sama membentuk fondasi psikologis yang kokoh, menghasilkan rasa percaya diri yang lebih stabil dan konsisten. Atlet yang memiliki pemahaman yang mendalam tentang dirinya sendiri sekaligus mampu menghargai dan menerima nilai-nilai pribadi cenderung lebih siap menghadapi tantangan, lebih fokus dalam pengembangan keterampilan, dan lebih tangguh dalam situasi kompetitif. Sinergi antara konsep diri dan *self-esteem* tidak hanya meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka, tetapi juga mendorong motivasi internal yang kuat, memungkinkan atlet untuk tetap termotivasi menghadapi hambatan, meningkatkan performa secara optimal, dan mencapai hasil yang lebih konsisten dalam arena olahraga. Kombinasi keduanya menciptakan keseimbangan psikologis yang esensial, di mana atlet dapat mengelola tekanan kompetisi

dengan lebih efektif sambil mempertahankan konsistensi dalam pengambilan keputusan dan strategi bermain (Rahma, Azmi, Utama, & Triastuti, 2025).

Sinergi antara konsep diri dan *self-esteem* turut memperkuat motivasi internal atlet, sehingga dorongan mereka tidak semata-mata berasal dari hasil kompetisi, tetapi juga dari keyakinan untuk terus mengasah keterampilan, menghadapi tantangan baru, dan mengeksplorasi potensi diri secara maksimal. Kolaborasi kedua aspek ini membentuk fondasi psikologis yang kokoh, yang tidak hanya membantu atlet mengelola tekanan kompetisi dengan lebih efektif, tetapi juga menjaga fokus dan ketekunan dalam mencapai tujuan jangka panjang. Dengan dukungan internal yang kuat, atlet menjadi lebih resilient terhadap kegagalan dan mampu mempertahankan konsistensi performa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya integrasi antara konsep diri dan *self-esteem* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat keyakinan diri, serta mendorong performa atlet secara menyeluruh dan berkelanjutan. (Sukweenadhi, 2023).

Dengan demikian, kepercayaan diri atlet bukan hanya hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri, tetapi merupakan produk dari keselarasan antara cara mereka mendefinisikan diri dan bagaimana mereka menilai serta menghargai diri sendiri. Pembinaan yang menekankan penguatan konsep diri dan *self-esteem* secara simultan dapat menghasilkan atlet yang lebih percaya diri, adaptif, dan siap menghadapi berbagai situasi kompetitif. Strategi ini memberikan dampak jangka panjang yang positif, tidak hanya pada performa olahraga tetapi juga pada pengembangan psikologis dan sosial atlet (Setyawan, 2014).

Peran Variabel Moderator: Jenis Kelamin

Hasil analisis menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berperan signifikan dalam memoderasi hubungan antara konsep diri dan *self-esteem* dengan kepercayaan diri atlet. Baik atlet laki-laki maupun perempuan memperlihatkan pola hubungan yang relatif serupa, menunjukkan bahwa perbedaan gender tidak secara langsung memengaruhi tingkat kepercayaan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis internal, seperti bagaimana atlet memandang dirinya sendiri dan sejauh mana mereka menghargai diri, menjadi penentu utama dalam membentuk rasa percaya diri. Dengan kata lain, kualitas konsep diri dan *self-esteem* memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan pengaruh biologis atau sosial yang terkait dengan gender. Hal ini menegaskan pentingnya fokus pada pengembangan aspek internal psikologis bagi semua atlet, tanpa membedakan jenis kelamin, untuk meningkatkan kesiapan mental dan konsistensi performa di arena kompetisi (Tubagus Nur Muhamad, Subarjah, & Hamidi, 2024).

Penelitian lain mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa perbedaan dimensi self-concept berdasarkan gender tidak selalu berdampak signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri atlet. Bahkan, dalam studi yang meneliti kaitan antara body image, sport confidence, dan gender, perbedaan persepsi antara atlet laki-laki dan perempuan tidak secara langsung memengaruhi *sport-trait confidence*. Hal ini menegaskan bahwa meskipun terdapat variasi dalam cara individu memandang diri sendiri menurut gender, perbedaan tersebut bukanlah faktor utama yang menentukan rasa percaya diri di arena olahraga, melainkan kepercayaan diri lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas internal individu seperti konsep diri dan *self-esteem*. (Firdaus & Kusuma, 2025).

Kepercayaan diri atlet dapat dianggap bersifat universal dan lebih bergantung pada kualitas internal konsep diri dan *self-esteem* yang dimiliki. Implikasi praktisnya adalah program pembinaan psikologis atlet sebaiknya fokus pada pengembangan faktor internal, tanpa membedakan gender, untuk meningkatkan rasa percaya diri dan performa secara optimal. Strategi ini memastikan bahwa setiap atlet, terlepas dari jenis kelamin, memiliki peluang yang sama untuk membangun kepercayaan diri yang kuat dan konsisten.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa baik konsep diri maupun *self-esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri atlet. Atlet yang memiliki konsep diri positif menunjukkan keyakinan lebih tinggi dalam menghadapi tantangan olahraga, mampu mengambil keputusan secara tepat, dan lebih konsisten dalam performa, sementara *self-esteem* yang tinggi meningkatkan keberanian dan keteguhan atlet untuk bertindak optimal di arena kompetisi. Secara simultan, kombinasi konsep diri dan *self-esteem* memberikan pengaruh lebih

kuat, menegaskan sinergi kedua faktor psikologis tersebut dalam membangun kepercayaan diri yang stabil, adaptif, dan konsisten.

Analisis regresi moderasi mengungkapkan bahwa jenis kelamin tidak berperan signifikan dalam memoderasi hubungan konsep diri dan self-esteem terhadap kepercayaan diri, sehingga baik atlet laki-laki maupun perempuan memiliki pola hubungan yang serupa. Hasil ini menegaskan bahwa kepercayaan diri lebih ditentukan oleh faktor internal psikologis daripada perbedaan gender. Oleh karena itu, pembinaan psikologis yang menekankan penguatan konsep diri dan *self-esteem* menjadi sangat penting untuk menciptakan atlet yang percaya diri, kompetitif, dan siap menghadapi berbagai situasi kompetisi, serta memastikan pengembangan potensi psikologis dan sosial mereka secara optimal. Saran untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar penelitian diperluas dengan melibatkan sampel atlet dari cabang olahraga lain untuk melihat konsistensi hasil pada konteks yang berbeda. Selain itu, variabel moderator atau mediasi lain seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, atau regulasi emosi dapat ditambahkan untuk memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri atlet. Penelitian longitudinal juga direkomendasikan agar dapat mengungkap dinamika kepercayaan diri dari waktu ke waktu, khususnya dalam menghadapi tekanan kompetisi jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga analisis mengenai pengaruh konsep diri dan self-esteem terhadap kepercayaan diri atlet panjat tebing dapat tersusun dengan baik. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi olahraga, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Ainun Pangestu Putri Munif, Aisyah Zulfa Aidah, Camala Irza Nurul Khoiriyah, Fatwa Khoerunisa, Kasma Wati, Ria Indah, & Yulia Apriyanti. (2024). Implementasi Test Kepribadian untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(3), 303–311. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i3.1419>
- Anastasia, N., Siga, L., & Suryawati, I. (2025). PENULIS ABSTRAK 1) Noviantry Anastasia Lutfiana Siga, 2) Indah Suryawati. 6(1), 42–51. Retrieved from <https://ejournal-ibik57.ac.id/index.php/komunikata57/article/download/1705/584>
- Antara, H., Diri, K., Motivasi, D., Asahan, D. I., & Salsabila, T. (2024). Berpresrasi Pada Atlet Bulutangkis Pb Pt Satu Skripsi Oleh : Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Skripsi Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Ol. Retrieved from <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/23564/1/198600319 - Tania Salsabila - Fulltext.pdf>
- Aula, R., Moulida, Z. S., & Langsa, M. I. (2025). Stereotipe Peran dan Tanggung Jawab Laki-Laki dalam Keluarga. 1(2). Retrieved from <https://journal.sagoeatjeh.or.id/index.php/cendikia/article/download/150/36>
- Bayani, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 84–97. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.24739>
- Dirhamzah, A. A., Ahmad, A., & Alwi, M. A. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi pada Atlet Anggar di Makassar. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(9), 222–237. <https://doi.org/10.56799/jim.v3i9.4916>
- Firdaus, N. S. A., & Kusuma, D. W. Y. (2025). Jogging Dan Kepercayaan Diri: Sebuah Kajian Psikologis Terhadap Anak Muda Di Ruang Publik. *Bookchapter Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 73–101. Retrieved from <https://proceedings.unnes.ac.id/index.php/ok/article/view/270>
- Hakim, A. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di Sekolah Menengah Atas Negeri Satu Bangkinang. *Universitas Islam Negeri Sultan*

- Syarif Kasim Riau, 1–87. Retrieved from <http://repository.uin-suska.ac.id/75472/2/SKRIPSI ADIL HAKIM.pdf>
- Hamid, M., Musfira, N., Mahyuddin, R., Shadzali, M., & Rhesa, M. (2025). latihan Keterampilan Mental bagi Siswa Atlet SMAN 9 Gowa untuk Mendukung Performa Optimal. *KOMET: Kolaborasi Masyarakat Berbasis Teknologi*, 1(3), 89–99. Retrieved from <https://ejournal.pancawidya.or.id/index.php/komet/article/download/34/47>
- Haque, R. A., Susanto, D., Damayanti, S. D., & Apriliani, R. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Siswa Berprestasi Kelas XI Di SMK. *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2022*, 3(2), 107–116. Retrieved from <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/158>
- Hendrizal Aganta, U. S. (2024). Resiliensi Atlet Paragame Yang Berprestasi Di Tingkat Nasional Dan Internasional. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, Volume 10, 272–298. Retrieved from <http://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/4684/3102>
- Hidayat, A., Harahap, N. M., & Siregar, Pa. (2025). Remaja dan Krisis Percaya Diri: Studi Kasus Mahasiswa Padangsidempuan. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 119–136. Retrieved from <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/16720>
- Islami, D. P., Sahrul, M., Sosial, I. K., Ilmu, F., Jakarta, M., Jl, A., ... Selatan, K. T. (2025). Dukungan Sosial Teman Sebaya untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Panti Asuhan Amal Wanita An-Nur Depok asuh . Fitri dan Afrida (2024) menekankan peran panti asuhan dalam memberikan kesempatan. (November). Retrieved from <https://journal.appisi.or.id/index.php/wissen/article/download/1208/1208>
- Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep Pengembangan Self-Esteem Pada Anak Untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1015>
- Khodijah, S., Hakim, A. R., & Diri, K. (2024). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kemampuan. 10(1), 56–64. Retrieved from <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jecej/article/download/3210/921>
- Prenduan, P. A. (2025). Pengaruh social support terhadap self-efficacy santri putra di ma ' had tahfidh al - qur ' an pondok universitas islam negeri. Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/80511/2/210401110103.pdf>
- Putri, A. A., & Haryono, S. (2024). Efektivitas Latihan Teknik Self-Talk terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Melakukan Passing Bawah. *Journal of Education Research*, 5(4), 4525–4532. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1533>
- Rahma, U. H., Azmi, M. M., Utama, M. E., & Triastuti, E. P. R. (2025). Enhancing Mental Toughness through Appreciative Inquiry among Pencak Silat Athletes of Persinas ASAD. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 8(1), 61. <https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8649>
- Ritonga, S. A. (2024). Membangun Kepercayaan Diri Strategi untuk Meningkatkan Keyakinan Diri. *Circle Archive*, 1(4), 1–12. Retrieved from <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/download/86/84>
- Safitri, V., & Prabawa, A. F. (2024). Kajian Literatur: Self-Confidence, Self-Concept dan Sikap Tafa'ul. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 7(3), 1924–1935. <https://doi.org/10.20961/shes.v7i3.92348>
- Septiana, P., & Listyaningsih. (2024). Pembentukan Sikap Percaya Diri Pada Anak Jalanan Di Uptd Kampung Anak Negeri Surabaya Septiana Putri Lestari Listyaningsih. *Jurnal Informasi*, 12(2), 331–347. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-kewarganegaraa/article/download/63218/48709>
- Setyawan, R. (2014). Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik. In *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*. Retrieved from https://eprints.upjb.ac.id/id/eprint/808/1/buku_kondisi_fisik.pdf
- Situmorang, I. N. A. (2024). Studi Tentang Perbedaan Gender dalam Persepsi Stres di Kalangan Dewasa Muda. *Literacy Notes*, 2. No.1, 1–8. Retrieved from <http://liternote.com/index.php/ln/article/download/231/151>
- Sukweenadhi, J. (2023). Konsep Diri. *Konsep Diri*, 27. Retrieved from http://repository.ubaya.ac.id/45426/2/Johan_Sukweenadhi_Konsep_Diri.pdf

- Taufik, M., & Muliana. (2021). Pengaruh Financial Distress Terhadap Tax Avoidance Pada Perusahaan Yang Terdaftar Di Indeks Lq45. Conference on Management, Business, Innovation, Education and Social Science, 1(1), 1376–1384. Retrieved from <https://journal.uib.ac.id/index.php/combines/article/download/4571/1285>
- Tubagus Nur Muhamad, A. A., Subarjah, H., & Hamidi, A. (2024). Korelasi Self-Esteem, Satisfaction With Life, dan Coach-Athlete Relationship pada Cabang Olahraga Bolavoli. Jurnal Pendidikan Olahraga, 14(6), 419–423. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2052>
- Widayat, . Agustini Sally. (2020). Bab Iii Metode Penelitian. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253. Retrieved from [http://repository.stei.ac.id/9261/3/BAB III.pdf](http://repository.stei.ac.id/9261/3/BAB%20III.pdf)