JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON
Volume 8, Nomor 1, 2025
e-ISSN: 2622-464x
https://journal-psikologi.hangtuah.ac.id

Ketika harapan menjadi tekanan: ekspektasi orang tua dan kecemasan performa

Hoirunnurmalasari*, Erik Saut H Hutahaean, Ferdy Muzzamil
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
*202110515140@mhs.ubharajaya.ac.id

Received: 3 February 2025 *Revised: 22 March 2025* *Accepted: 14 April 2025*

Abstract. *Parental expectations can affect psychological health such as anxiety, fear of failure and depression, with a focus on how parental expectations affect the anxiety levels of individuals undergoing physical training. This study used a quantitative approach with a correlational method to analyze data collected from 155 respondents. The results showed a significant positive correlation between perceptions of parental expectations and performance anxiety. Higher parental expectations were associated with increased levels of anxiety in participants. This relationship suggests that pressure to meet parental expectations can lead to increased anxiety, which can ultimately affect participant performance during physical training. This study highlights the importance of understanding the psychological impact of parental expectations on individuals in stressful environments. Parents are expected to provide support and realistic expectations to help reduce anxiety and improve their children's performance outcomes.*
Keywords: perceptions of parental expectations, physical training participants, performance anxiety

Abstrak. Ekspektasi orang tua dapat berpengaruh terhadap kesehatan psikologis seperti kecemasan, rasa takut gagal dan depresi, dengan fokus pada bagaimana ekspektasi orang tua mempengaruhi tingkat kecemasan individu yang menjalani binaan jasmani. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menganalisis data yang dikumpulkan dari 155 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara persepsi ekspektasi orang tua dan kecemasan performa. Ekspektasi orang tua yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kecemasan pada peserta. Hubungan ini menunjukkan tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang tua dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, yang dapat mempengaruhi performa peserta selama binaan jasmani. Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami dampak psikologis dari ekspektasi orang tua terhadap individu dalam lingkungan yang penuh tekanan. Orang tua diharapkan memberikan dukungan dan ekspektasi yang realistis untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa anak mereka.
Kata kunci: persepsi ekspektasi orang tua, peserta binaan jasmani, kecemasan performa

PENDAHULUAN

Kecemasan performa binaan jasmani (binjas) yang mengikuti tes merupakan fenomena umum yang dapat mempengaruhi kecemasan fisik dan mental selama tes berlangsung. Kecemasan sebagai salah satu perasaan yang kurang menyenangkan yang disebabkan oleh situasi tertentu yang dianggap mengancam, pada situasi ini yang mengancam, yang dimaksud dapat berupa tekanan yang diarahkan pada peserta binjas untuk menampilkan performa yang terbaik (Indahwati & Ristanto, 2016). Kecemasan performa sering terjadi ketika dihadapkan dengan situasi yang menuntut untuk menunjukkan kemampuan atau hasil yang optimal, hal ini dapat terjadi seperti dalam situasi menjalankan tes, kecemasan ini dapat mengganggu hasil yang akan didapat, kecemasan performa dapat terjadi karena persepsi individu terhadap ancaman atau tekanan tertentu. Kecemasan performa berhubungan dengan kecemasan sosial, dimana individu merasa khawatir tentang penilaian orang lain terhadap diri sendiri. Kecemasan terjadi dengan adanya gejala jasmani ketegangan fisik, dan rasa takut akan masa depan kecemasan yang dialami oleh peserta tes seringkali berkaitan dengan tekanan psikologis dalam menghadapi proses seleksi yang ketat dan persaingan yang tinggi. Dalam menghadapi tes peserta binaan jasmani harus mempersiapkan diri dengan baik, karena hasil tes akan menentukan individu masuk dalam instansi (Cahyani & Maryam, 2023).

Perasaan khawatir yang berlebihan sering sekali dialami oleh peserta binaan jasmani sehingga dapat mengganggu performa fisik yang sudah dilatih, kecemasan berlebihan dapat menurunkan daya tahan tubuh dan mempengaruhi kemampuan saat menjalankan tes. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ini umumnya disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan, yang dapat berdampak negatif pada performa mereka selama tes, baik secara fisik maupun mental. Studi mengenai hubungan antara optimisme dan kecemasan dalam konteks tes TNI-Polri menemukan bahwa semakin rendah tingkat optimisme seseorang, semakin tinggi kecemasan yang dirasakan, yang pada akhirnya mempengaruhi hasil tes mereka. Misalnya, sebuah penelitian pada 60 peserta bimbingan belajar tes TNI-Polri menunjukkan korelasi negatif signifikan antara

optimisme dan kecemasan dengan kontribusi efektif optimisme sebesar 15,7% (Cahyani & Maryam, 2023).

Polda Sumatera Selatan pada tahun 2022 menerima sebanyak 133 calon bintara yang terdiri dari 101 laki-laki dan 32 perempuan, dalam penelitian (Purnomo et al., 2022). ini menjelaskan bahwa setengah atau sekitar 112 (84,21%) peserta calon bintara TA 2022 tergolong normal dalam seleksi penerimaan, selanjutnya 12 (9,02%) peserta calon bintara TA 2022 dalam kategori kecemasan ringan dan dalam kategori sedang dengan jumlah 9 (6,76%), hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tidak ada peserta penerimaan Bintara TA 2022 Polda Metro Sumatra Selatan yang mengalami kecemasan dalam kategori berat dan sangat berat.

Kecemasan performa sering kali dialami peserta binjas yang menghadapi situasi tertentu, seperti tes untuk masuk TNI-Polri. Kecemasan ini sering muncul berbagai bentuk dalam gejala-gejala kecemasan yang dirasakan oleh peserta binjas yang dikelompokkan menjadi 2 tipe yaitu gejala fisik dimana peserta binjas merasakan gelisah, jantung berdebar, berkeringat dingin, sering merasa ingin buang air kecil, badan menjadi lesu, dan otot-otot merasa menjadi lebih tegang. Selain itu gejala yang dialami peserta binjas dapat berupa gejala psikis dimana gejala ini sering dirasakan saat menjelang tes berlangsung seperti perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, gugup, khawatir, mudah putus asa dan timbul rasa takut yang berlebihan (Darisman & Muhyi, 2020). Hal ini dapat memperburuk kondisi peserta binjas saat mengikuti tes, sehingga menghalangi mereka untuk mencapai hasil yang optimal, menurut penelitian kecemasan performa dapat berdampak signifikan pada kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam konteks Pendidikan, pekerjaan, atau ujian fisik yang dilakukan oleh peserta binaan jasmani.

Kecemasan performa merupakan masalah yang umum dialami oleh peserta tes, terutama dalam konteks ujian fisik dan akademik yang ketat. Fenomena ini muncul akibat tekanan yang tinggi dari berbagai faktor, termasuk ekspektasi orang tua, lingkungan tuntutan atasan, dan standar yang ditetapkan oleh institusi. Orang tua

menekankan ekspektasi yang terlalu tinggi tanpa menyesuaikan kemampuan individu, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri dan mengalami kecemasan Ketika usaha tidak memuaskan ekspektasi orang tua yang tidak terpenuhi (Xing et al., 2023). Penelitian Zhang, Wei, dan Wang (2021) juga menemukan bahwa tekanan orang tua yang tinggi dapat meningkatkan kecemasan performa remaja, terutama melalui penurunan harga diri sebagai mediator psikologis. Memberikan tekanan tambahan bagi individu untuk mencapai hasil yang maksimal, para peserta sering merasakan kecemasan yang berlebihan ketika harus menghadapi ujian, yang dapat berdampak negatif pada performa mereka. Kecemasan performa sering muncul pada individu yang terlibat dalam aktivitas yang memerlukan penilaian atau evaluasi, seperti ujian fisik, (Syarkawi, 2019). Ekspektasi orang tua seringkali menjadi pemicu utama dalam kecemasan ini. Harapan tinggi yang diberikan orang tua dapat menambah beban psikologis yang dirasakan peserta. Ekspektasi tinggi dari orang tua dan instansi terkait dapat menciptakan beban psikologis yang berat, sehingga peserta merasa tertekan untuk mencapai hasil yang sempurna (Jensen et al., 2020). Selain itu, kurangnya pengalaman dalam menghadapi situasi tes yang menuntut dapat menyebabkan ketidakpastian dan ketakutan akan kegagalan (Brintz et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan emosional dan menciptakan lingkungan yang positif agar peserta dapat mengatasi kecemasan tersebut.

Ekspektasi orang tua memiliki pengaruh sangat penting yang ditetapkan oleh orang tua terhadap pencapaian atau perilaku, ekspektasi sering menjadi motivasi untuk mencapai keberhasilan dalam menentukan karir yang akan dipilih, ekspektasi berpengaruh pada psikologis yang berarti semakin tinggi tingkat ekspektasi maka akan semakin mempengaruhi tekanan psikologis (Ningtias & Andriani, 2022). Ekspektasi yang terlalu tinggi dari orang tua dapat membuat anak merasa terbebani untuk mencapai hasil yang maksimal dalam tes, yang pada akhirnya berdampak dalam munculnya kecemasan gejala ini meliputi rasa takut gagal, ketakutan terhadap penilaian negatif.

Kecemasan performa pada peserta binaan jasmani dapat mempengaruhi kesiapan fisik

dan mental dalam menghadapi tes. Tekanan yang tinggi untuk memenuhi standar ekspektasi dari orang tua dan pelatih, membuat peserta binaan jasmani sering merasa terbebani, rasa takut gagal dan mendapatkan nilai negatif yang bisa mengganggu konsentrasi dan performa peserta saat latihan atau mengikuti tes, kecemasan yang berlebihan dapat berdampak pada kondisi fisik, seperti kelelahan dan peningkatan detak jantung, yang akhirnya dapat berpotensi menurunkan kemampuan peserta saat tes berlangsung. Berdasarkan fenomena pada latar belakang penelitian ini, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana hubungan persepsi orang tua dengan kecemasan performa pada peserta binaan jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Metode ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan atau asosiasi antara dua variabel, penelitian ini akan mengumpulkan data tentang hubungan persepsi orang tua dengan kecemasan performa peserta binaan jasmani, pada penelitian ini persepsi ekspektasi orang tua menjadi variabel independen dan kecemasan performa menjadi variabel dependen, pendekatan untuk memperoleh bukti tentang terjadinya hubungan antar variabel yang akan diteliti (Mackiewicz, 2018). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami apakah persepsi ekspektasi orang tua dengan kecemasan performa.

Partisipan Penelitian

Partisipasi penelitian adalah peserta binaan jasmani untuk memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, sampel diambil dari peserta binaan jasmani dengan memenuhi kriteria. Purposive sampling fokus untuk pada subjek yang memiliki karakteristik spesifikasi terkait persepsi ekspektasi orang tua dan kecemasan performa. Kriteria pada partisipasi penelitian ini meliputi : berdomisili kota dan kabupaten Bekasi, Anggota Aktif Binaan Jasmani, Berusia 17 – 22 Tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Instrumen dirancang untuk dapat mengukur variabel yang sesuai dengan tujuan penelitian secara efektif. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan mencakup kuesioner atau angket yang dirancang untuk mengukur persepsi ekspektasi orang tua dan kecemasan performa pada peserta binaan jasmani, setiap aitem dalam instrumen tersebut diuji validitas untuk memastikan bahwa setiap pernyataan yang relevan dengan topik penelitian, serta diuji reliabilitasnya untuk memastikan konsistensi hasil yang diperoleh. sebagai hasil instrumen yang digunakan ini menggambarkan hubungan antara kedua variabel tersebut (Darwi et al., 2021).

Analisis Data

Menurut Sugiyono (2017) analisis data merupakan sebuah cara untuk mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden penelitian, serta perhitungan data berdasarkan variabel yang terdapat responden. Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data, seperti mean, standar deviasi, dan distribusi frekuensi. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel menggunakan teknik korelasi pearson, tergantung pada jenis data dan hipotesis penelitian. Analisis dalam penelitian ini menggunakan *software* JASP yang memungkinkan penelitian untuk menerapkan berbagai metode analisis, mulai dari uji deskriptif hingga analisis yang lebih kompleks, untuk menghasilkan hasil yang valid, serta interpretasi data yang relevan dengan fokus penelitian, validitas dan reliabilitas data sebelumnya. Pengujian normalitas dilakukan melalui hasil uji normalitas menggunakan shapiro-wilk menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar <0,001 yang dapat diartikan bahwa data tidak berdistribusi normal karena (p>0,005).

HASIL

Hasil analisis data deskriptif bahwa Tingkat Persepsi Ekspektasi Orang Tua memiliki kategori tinggi. Kategori tinggi memiliki skor > 28,54 yang berjumlah 140 responden dan

memiliki persentase sebesar 90%, hal ini menunjukkan bahwa peserta binaan jasmani mengalami persepsi ekspektasi orang tua yang tinggi. Pada tabel ini juga menunjukkan kategorisasi sedang dengan rentang nilai 25,5 – 28,54 pada skor ini memiliki sebanyak 8 responden dengan persentase sebesar 8%. Adapun kategorisasi rendah memiliki skor di bawah 25,45 yang terdiri dari 7 orang dengan persentase 5%. Pada kategorisasi ini hanya sedikit responden yang memiliki persepsi ekspektasi orang tua yang sedang dan rendah.

Tabel 1. Kategorisasi persepsi ekspektasi orang tua

Kategorisasi	Batas Nilai	Responden	Persentase
Tinggi	>28.54	140	90%
Sedang	25.45- 28.54	8	5%
Rendah	<25.45	7	5%
Total		155	100%

Tabel 2. Kategorisasi kecemasan performa

Kategorisasi	Batas Nilai	Responden	Persentase
Tinggi	>29.6	106	68%
Sedang	24.4- 29.6	19	13%
Rendah	<24.4	30	19%
Total		155	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi Kecemasan Performa memiliki kategori tinggi. Kategori tinggi memiliki skor > 29,6 yang berjumlah 106 responden dan memiliki persentase sebesar 68%, hal ini menunjukkan bahwa peserta binaan jasmani mengalami kecemasan performa yang tinggi. Pada tabel ini juga menunjukkan kategorisasi sedang dengan rentang nilai 24,4 – 29,6 pada skor ini memiliki sebanyak 19 responden dengan persentase sebesar 13%. Adapun kategorisasi rendah memiliki skor di bawah 24,4 yang terdiri dari 30 orang dengan persentase 19%. Pada kategorisasi ini hanya sedikit responden yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang dan rendah.

Tabel 3. Hasil korelasi persepsi ekspektasi orangtua dengan kecemasan performa

Variabel prediktor	Koefisien korelasi	Signifikansi
persepsi ekspektasi orangtua	0,318	0,001

Tabel diatas menunjukkan hasil analisis korelasi antar variabel persepsi ekspektasi orang tua dan variabel kecemasan performa menggunakan dua metode yaitu pearson's r dan kendall's tau B. Nilai pearson's r sebesar 0,318 dengan signifikansi p<0,0001 menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel, analisis menggunakan kendall's tau B juga menunjukkan korelasi positif sebesar 298 dengan signifikansi p<0,001, yang mengidentifikasi hasil serupa dengan metode pearson. Dengan kedua metode ini menunjukkan signifikansi tinggi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang nyata antara persepsi ekspektasi orang tua dengan kecemasan performa.

DISKUSI

Pada penelitian ini fenomena kecemasan performa pada peserta binaan jasmani menunjukkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Data deskriptif menunjukkan bahwa laki–laki cenderung memiliki persepsi ekspektasi orang tua yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini dapat disebabkan oleh norma sosial yang mengharapkan laki–laki untuk menunjukkan kekuatan dan ketahanan lebih besar dalam olahraga, sehingga orang tua mungkin memiliki harapan yang lebih tinggi terhadap laki-laki, namun meskipun persepsi ekspektasi orang tua lebih tinggi pada laki- laki, tingkat kecemasan performa mereka justru lebih rendah dibandingkan perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa peserta binaan jasmani sering mengalami kecemasan somatik dan gangguan konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta binaan jasmani yang berjenis kelamin laki-laki (Widyachandra & Satiadarma, 2024). Didukung oleh penelitian Hasan et al., (2021) mengungkapkan bahwa kecemasan yang membuat individu merasa takut atas setiap penilaian negatif oleh orang tua, teman, pelatih, hal ini lebih didominasikan oleh perempuan, laki–laki dan perempuan

merespon ekspektasi orang tua serta tekanan performa. Perbedaan ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang disesuaikan berdasarkan jenis kelamin dalam mengelola persepsi ekspektasi orang tua dan kecemasan performa pada individu. Persepsi ekspektasi orang tua yang tinggi terhadap peserta binaan jasmani dapat mempengaruhi berbagai aspek psikologis dan perilaku mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Syamsul (2023) menemukan bahwa dukungan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan ketika peserta binaan jasmani merasakan bahwa orang tua memiliki harapan yang besar terhadap pencapaian mereka dalam bidang jasmani, hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Ekspektasi yang tinggi tanpa disertai dengan dukungan emosional dapat meningkatkan kecemasan performa, secara perilaku peserta binaan jasmani yang merasakan ekspektasi orang tua terlalu tinggi dapat menunjukkan tanda–tanda seperti ketegangan otot, perubahan detak jantung, dan keringat yang berlebihan saat melakukan binaan jasmani. Peserta binaan jasmani juga dapat mengalami ketakutan akan kegagalan, kekhawatiran yang berlebih, sulit dalam mempertahankan fokus dan mengakibatkan sulit dalam menyelesaikan tugas dengan baik.

Kecemasan performa yang tinggi pada peserta binaan jasmani dapat menghambat pencapaian yang optimal dalam aktivitas fisik, kecemasan performa yang tinggi pada peserta binaan jasmani dapat berdampak signifikan pada kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas fisik kecemasan ini sering muncul saat peserta binaan jasmani sedang melakukan aktivitas fisik, terutama ketika peserta binaan jasmani merasa tertekan untuk mencapai hasil tertentu. Perilaku yang muncul akibat kecemasan performa yang tinggi meliputi sulit konsentrasi, detak jantung meningkat, keringat berlebihan. Kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan individu menghindari situasi yang memicu stres pada individu (Erdiyanti & Maulana, 2019). Didukung oleh penelitian Harry (2001) menunjukkan bahwa kecemasan dapat mengganggu aktivitas peserta binaan jasmani yang selalu diliputi oleh rasa takut gagal dan bahaya yang mengancam. Selain itu kecemasan performa yang tinggi dapat menunjukkan individu

cenderung mengalami penurunan performa saat mengikuti tes.

Persepsi ekspektasi orang tua dengan kecemasan performa pada peserta binaan jasmani dapat mempengaruhi kinerja peserta binaan jasmani. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika peserta binaan jasmani merasakan ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi atau tidak realistis, maka peserta binaan jasmani cenderung mengalami peningkatan kecemasan performa. Hal ini disebabkan oleh tekanan untuk memenuhi harapan yang dirasa melebihi kemampuan peserta binaan jasmani. Ketidaksesuaian ini juga dapat menyebabkan perilaku menghindar, peserta binaan jasmani cenderung menjauh di situasi yang membuat kecemasan itu terjadi, seperti saat melakukan evaluasi aktivitas binaan jasmani, penelitian yang didukung oleh Putra (2019) menunjukkan kecemasan performa yang tinggi membuat peserta binaan jasmani cenderung merasa kurang percaya diri saat melakukan aktivitas binaan jasmani, hal ini dapat menunjukkan perilaku ragu-ragu dalam pengambilan keputusan. Dalam penelitian Hasan et al., (2021) menunjukkan bahwa harapan orang tua yang tidak realistis dapat meningkatkan kecemasan pada peserta binaan jasmani, penting bagi orang tua untuk memahami kemampuan dan batasan kepada peserta binaan jasmani, serta memberikan dukungan yang realistis dan empatik dari orang tua dapat membantu mengurangi kecemasan performa pada peserta binaan jasmani, sehingga peserta binaan jasmani dapat lebih efektif dan percaya diri. Temuan Liu dan Lu (2020) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa gaya pengasuhan yang menekankan keberhasilan akademik secara berlebihan dapat memicu perfeksionisme dan kecemasan ujian pada remaja.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara persepsi ekspektasi orang tua dengan kecemasan performa peserta binaan jasmani. Persepsi tersebut mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh peserta binaan jasmani dalam menghadapi ujian fisik. Faktor eksternal, seperti harapan orang tua, dapat memperburuk perasaan cemas. Persepsi ekspektasi orang tua menunjukkan hubungan positif dengan kecemasan performa

peserta binaan jasmani. Semakin besar harapan orang tua terhadap kinerja fisik, semakin tinggi kecemasan yang dirasakan oleh peserta. Peserta merasa dibawah tekanan untuk memenuhi harapan orang tua, tingkat kecemasan yang dirasakan akan meningkat. Ini mempengaruhi kesiapan mental dan fisik peserta dalam menjalani binaan jasmani.

REFERENSI

Brintz, C. E., Miller, S., Olmsted, K. R., Bartoszek, M., Cartwright, J., Kizakevich, P. N., Butler, M., Asefnia, N., Buben, A., & Gaylord, S. A. (2020). Adapting Mindfulness Training for Military Service Members with Chronic Pain. *Military Medicine*, *185*(3–4), 385–393. https://doi.org/10.1093/milmed/usz312

Cahyani, N. B. O. R., & Maryam, E. W. (2023). The Relationship Between Optimism and Anxiety Before the TNI-Polri Test. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, *21*, 1–10. https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.798

Darisman, E. K & Muhyi, M. (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bolabasket Putri Unipa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *5*(1), 20–24. https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767

Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, *2*(2), 269. https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813

Harry, K. (2001). *Tingkat Kecemasan Dan Percaya Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola Di SMA Negeri 1 Seyegan* (Vol. 5, Issue 3, pp. 248–253).

Hasan, M., M, Y., Supatminingsih, T., Inanna, I., & Dinar, M. (2021). Ekspektasi Orang Tua Terhadap Pendidikan Anak Dalam Perspektif Pendidikan Ekonomi Informal. In *Edunomic Jurnal Pendidikan Ekonomi* (Vol. 9, Issue 2, p. 183). https://doi.org/10.33603/ejpe.v9i2.5294

Indahwati, N., & Ristanto, K. O. K. Y. (2016). the Application of Pettlep Imagery Exercise To Competitive. *… Journal of Educational Science and …*, *6*(3), 131–138. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2838163%0Ahttps://www.academia.edu/download/47810763/15._IJESR-The_Application_PETTLEP_image.pdf

Jensen, A. E., Bernards, J. R., Jameson, J. T., Johnson, D. C., & Kelly, K. R. (2020). The Benefit of Mental Skills Training on Performance and Stress Response in Military Personnel. *Frontiers in Psychology*, *10*(January), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02964

Liu, Y., & Lu, Z. (2020). Parenting styles and test anxiety: The mediating role of perfectionism. *Current Psychology*, *39*, 1806–1815. https://doi.org/10.1007/s12144-018-9878-7

Mackiewicz, J. (2018). A Mixed-Method Approach. In *Writing Center Talk over Time*. https://doi.org/10.4324/9780429469237-3

Darwi, M., Mamondol, M, R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, M. D. M., Prasetyo, B., Viantati, P., Gebang, A. A. (2021). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif* (Issue June).

Ningtias, R. P., & Andriani, F. (2022). Pengaruh Perceived Parental Expectation terhadap Psychological Distress pada Emerging Adulthood di Indonesia. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *2*(1), 37–48. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31744

Purnomo, J. B., Suhariadi, F., & Sugiati, R. (2022). Kondisi Psikologis Peserta Seleksi Penerimaan

Bintara TA. 2022 Polda Sumatera Selatan (Ditinjau dari Tingkat Stress, Kecemasan, dan Depresi). *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, *2*(1), 13–19. https://doi.org/10.52436/1.jishi.32

Putra, M. B. R. (2019). Tingkat Kecemasan Dan Percaya Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabor Sepak Bola. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Syamsul, R. M. (2023). Pengaruh Dukungan Orang tua Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1, pp. 104–116).

Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 6.

Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, *5*(1), 69–79. https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/756

Widyachandra, C. E., & Satiadarma, M. P. (2024). Gambaran Kecemasan Olahraga Atlet Catur Pria Dan Wanita Terkait Dengan Elo Rating. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *8*(1), 26–35.

Xing, Y., Yang, Z., & Zhang, L. (2023). The Effect of Parental Expectations on High School Students Test Anxiety: The Mediating Role of Academic Self-efficacy. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, *2*(1), 738–745. https://doi.org/10.54254/2753-7048/2/2022432

Zhang, W., Wei, H., & Wang, L. (2021). The impact of parental pressure on adolescents performance anxiety: The mediating role of self-esteem. Child and Adolescent Mental Health, 26(2), 101–108. https://doi.org/10.1111/camh.12374