



## **Efektivitas Latihan Coping Strategy Berbasis Problem-Focused Coping (PFC) terhadap Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Petanque UNDIKMA**

**Isyani**

Doctoral Program in Physical Education, Faculty of Sports and Health Sciences, Universitas Negeri Jakarta. Jalan Pemuda 10 Rawamangun East Jakarta, DKI Jakarta Province 13220, Indonesia.

Correspondence e-mail: [isyani@undikma.ac.id](mailto:isyani@undikma.ac.id)

Diterima: September 2024; Revisi: November 2024; Diterbitkan: Desember 2024

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan Problem-Focused Coping (PFC) dalam mengelola kecemasan pra-pertandingan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma). Dengan menggunakan desain penelitian pretest-posttest satu kelompok, sebanyak 25 atlet Petanque berpartisipasi dalam pelatihan PFC selama enam minggu. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), yang mencakup kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan pada kecemasan kognitif dan somatik, serta peningkatan kepercayaan diri setelah intervensi. Rata-rata kecemasan kognitif menurun sebesar 10,76 poin, kecemasan somatik menurun sebesar 11,12 poin, dan kepercayaan diri meningkat sebesar 9,44 poin. Uji Paired Sample T-Test menunjukkan hasil signifikan ( $p\text{-value} < 0,001$ ) untuk ketiga dimensi tersebut, yang mengindikasikan bahwa pelatihan PFC efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet. Penelitian ini memperkuat pentingnya strategi coping berbasis pemecahan masalah dalam konteks olahraga kompetitif, terutama dalam olahraga yang membutuhkan konsentrasi dan ketenangan tinggi seperti Petanque.

**Kata Kunci:** Model latihan; coping stress; problem-focused coping; tingkat kecemasan; petanque

## ***Effectiveness of Coping Strategy Training Based Problem-Focused Coping (PFC) on Pre-Match Anxiety Levels of UNDIKMA Petanque Athletes***

### **Abstract**

*This study aims to evaluate the effectiveness of Problem-Focused Coping (PFC) training in managing pre-competition anxiety and enhancing self-confidence in Petanque athletes at Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma). Using a pretest-posttest one-group design, 25 Petanque athletes participated in a six-week PFC training program. Anxiety levels were measured using the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), covering cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence. The results showed a significant decrease in both cognitive and somatic anxiety, and an increase in self-confidence following the intervention. The average cognitive anxiety decreased by 10.76 points, somatic anxiety decreased by 11.12 points, and self-confidence increased by 9.44 points. Paired Sample T-Test results showed significant outcomes ( $p\text{-value} < 0.001$ ) for all three dimensions, indicating that PFC training is effective in reducing anxiety and enhancing self-confidence. This study reinforces the importance of problem-focused coping strategies in competitive sports contexts, especially in sports requiring high levels of concentration and composure, such as Petanque.*

**Keywords:** Exercise model; coping stress; problem-focused coping; anxiety level; petanque

**How to Cite:** Isyani, I. (2024). Efektivitas Latihan Coping Strategy Berbasis Problem-Focused Coping (PFC) terhadap Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Petanque UNDIKMA. *Sportify Journal*, 4(2), 68-78. <https://doi.org/10.36312/sj.v4i2.2686>



<https://doi.org/10.36312/sj.v4i2.2686>

Copyright© 2024, Isyani

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](#).



## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis yang sering memengaruhi performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan kompetitif, ekspektasi pribadi dan eksternal, serta ketidakpastian dalam situasi pertandingan. Abdelaziz (2018) mendefinisikan kecemasan sebagai reaksi emosional terhadap ancaman yang dirasakan, baik yang nyata maupun imajinatif. Dalam olahraga, kecemasan umumnya terbagi menjadi dua jenis, yaitu kecemasan somatik, yang melibatkan reaksi fisiologis seperti detak jantung yang cepat atau keringat berlebih, dan kecemasan kognitif, yang berhubungan dengan kekhawatiran dan ketakutan terhadap kegagalan (Acar, 2023).

Setiap individu pasti menghadapi berbagai tekanan yang memicu stres dalam kehidupan sehari-hari. Di dunia olahraga, atlet sering menghadapi berbagai stresor, seperti tekanan dari penonton, risiko cedera, atau kekalahan dalam pertandingan. Semua ini menuntut atlet untuk memiliki keterampilan coping yang efektif guna mengelola stres dan beradaptasi dengan situasi yang kurang menyenangkan. Meskipun kecemasan dalam dosis moderat dapat meningkatkan motivasi, kecemasan yang berlebihan justru dapat memengaruhi kinerja atlet. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan menurunkan kepercayaan diri atlet, yang akhirnya berdampak pada penurunan performa (Miçooğulları & Kirazci, 2023). Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan menjadi sangat penting, terutama bagi atlet yang sering menghadapi tekanan dalam kompetisi. Intervensi yang efektif dalam pengelolaan kecemasan dapat membantu atlet untuk meredakan stres dan meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan tekanan.

Kecemasan pra-pertandingan adalah tantangan utama yang dihadapi oleh atlet di berbagai cabang olahraga, termasuk Petanque yang memerlukan konsentrasi tinggi dan ketepatan dalam setiap gerakan. Kecemasan ini mencakup perasaan gugup, tegang, dan khawatir sebelum pertandingan. Kecemasan pra-pertandingan dapat secara langsung mempengaruhi performa atlet, terutama jika tidak dikelola dengan baik. Kecemasan biasanya dibagi menjadi dua komponen utama: kecemasan kognitif, yang berkaitan dengan kekhawatiran berlebihan tentang performa dan kegagalan, dan kecemasan somatik, yang melibatkan respons fisiologis seperti detak jantung yang cepat, ketegangan otot, dan keringat berlebihan (Rubio-Morales, 2024). Jika tidak diatasi, kecemasan ini dapat mengganggu kemampuan atlet untuk tetap fokus dan bertindak dengan percaya diri selama pertandingan (Ahani, 2021).

Pada tingkat moderat, kecemasan bisa berfungsi sebagai pendorong yang meningkatkan motivasi dan kesiapan mental. Fenomena ini disebut "facilitative anxiety," di mana kecemasan dipandang sebagai tantangan yang dapat diatasi untuk mencapai performa optimal. Namun, jika kecemasan berlebihan, itu dikenal sebagai "debilitative anxiety," yang dapat menyebabkan penurunan performa yang signifikan, terutama dalam olahraga yang memerlukan akurasi, fokus, dan ketenangan seperti Petanque. Menurut Jatra & Rezki (2022), kecemasan yang tinggi sering dikaitkan dengan kesulitan pengambilan keputusan dan gangguan konsentrasi, yang pada akhirnya mengurangi peluang atlet untuk meraih kemenangan. Dengan demikian, penelitian tentang pengelolaan kecemasan pra-pertandingan sangat relevan bagi pengembangan performa atlet.

Masalah kecemasan ini diperburuk oleh kenyataan bahwa banyak atlet tidak memiliki strategi coping yang efektif dalam mengelola tekanan psikologis. Sebagian besar pelatihan olahraga tradisional lebih fokus pada aspek fisik dan teknis daripada aspek mental, sehingga meninggalkan celah besar dalam dukungan psikologis untuk atlet. Bahkan ketika strategi coping diajarkan, pendekatan yang sering digunakan adalah coping berbasis emosi atau emotion-focused coping (EFC), yang hanya berfokus pada upaya mengurangi tekanan emosional tanpa benar-benar mengatasi penyebab utama stres (López & Ruiz, 2021). Meskipun EFC dapat memberikan bantuan sementara, strategi ini tidak efektif dalam memberikan solusi jangka panjang terhadap kecemasan pra-pertandingan.

Salah satu solusi yang menjanjikan untuk mengatasi kecemasan ini adalah dengan menerapkan strategi coping berbasis pemecahan masalah atau problem-focused coping (PFC). Pendekatan ini menekankan pada pengidentifikasi masalah dan pengembangan solusi untuk mengatasi stresor secara langsung. PFC mencakup berbagai teknik seperti perencanaan, penyelesaian masalah, dan pencarian dukungan dari pihak lain (Ansari dkk., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan strategi PFC lebih mungkin untuk merasa memiliki kendali atas situasi kompetisi mereka, yang pada gilirannya membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri (Abdelwahed & Ramish, 2024). Dengan mengintegrasikan pelatihan PFC ke dalam program pelatihan atlet, diharapkan tingkat kecemasan dapat diminimalkan dan performa kompetisi dapat ditingkatkan.

Dalam dekade terakhir, pendekatan coping atau strategi untuk mengelola kecemasan menjadi fokus penelitian dalam bidang psikologi olahraga. Strategi coping dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu coping berbasis pemecahan masalah (problem-focused coping, PFC) dan coping berbasis emosi (emotion-focused coping, EFC). PFC, yang menekankan pada pengidentifikasi dan pengelolaan sumber stres secara langsung, telah terbukti lebih adaptif daripada EFC, yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres (Wahyudhi, 2024). Atlet yang menggunakan strategi PFC cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena mereka merasa lebih memiliki kontrol atas situasi stres yang mereka hadapi. Kemampuan coping sangat penting dalam olahraga kompetitif karena membantu atlet menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan kecemasan dan stres. Coping didefinisikan sebagai proses yang melibatkan pendekatan kognitif, afektif, dan perilaku untuk mengelola tuntutan spesifik yang dirasakan sebagai ancaman atau tekanan (Cansler dkk., 2023). Dengan keterampilan ini, atlet mampu menyesuaikan diri, mengendalikan emosi, serta tetap fokus dalam mencapai performa terbaik.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa PFC tidak hanya menurunkan kecemasan tetapi juga meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan secara keseluruhan. Misalnya, atlet yang terlibat dalam PFC melaporkan penurunan gejala stres, peningkatan efikasi diri, dan pengelolaan yang lebih baik terhadap tantangan kompetisi (Algani et al., 2018). Strategi seperti perencanaan, penyelesaian masalah, dan pencarian dukungan instrumental menjadi inti dari pendekatan PFC, yang menjadikannya solusi yang menjanjikan untuk mengatasi kecemasan pra-pertandingan pada atlet (Badaru et al., 2022).

Salah satu elemen kunci PFC adalah kemampuan untuk merencanakan dan mempersiapkan langkah-langkah konkret untuk mengatasi situasi stres. Atlet yang

menerapkan teknik ini dilatih untuk memetakan masalah utama yang mereka hadapi sebelum pertandingan, seperti ekspektasi performa, tekanan dari kompetisi, atau gangguan dari lingkungan. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor ini, atlet kemudian dapat menyusun strategi untuk memitigasi dampaknya, misalnya dengan merancang rutinitas persiapan pra-pertandingan, menetapkan tujuan realistik, atau memanfaatkan sumber daya sosial seperti dukungan dari pelatih dan rekan satu tim (Abedi et al., 2023). Bekbossynov (2023) melaporkan bahwa pelatihan berbasis PFC secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada atlet yang berkompetisi di olahraga individu, yang sering kali menghadapi tekanan mental yang tinggi.

Selain itu, manfaat fisiologis dari PFC juga telah didokumentasikan secara luas dalam literatur. Studi menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan strategi ini cenderung mengalami penurunan tingkat kortisol, hormon yang berkaitan dengan stres, serta peningkatan variabilitas detak jantung, yang merupakan indikator dari kondisi relaksasi tubuh (Wikman et al., 2017). Dengan menurunkan respons stres fisiologis, PFC tidak hanya membantu atlet merasa lebih tenang tetapi juga memungkinkan mereka untuk mencapai keadaan mental yang optimal selama pertandingan. Efek positif ini telah diamati pada berbagai kelompok atlet, mulai dari atlet muda hingga profesional, serta di berbagai cabang olahraga seperti tenis, renang, dan bola basket.

Tidak hanya itu, PFC juga berkontribusi pada pengembangan ketahanan psikologis jangka panjang (resilience). Ketahanan ini sangat penting untuk menghadapi tekanan kompetisi berulang dalam karier atlet. Dengan melatih kemampuan untuk menghadapi stresor secara langsung, atlet menjadi lebih adaptif dan percaya diri dalam mengatasi tantangan di masa depan. Penelitian Sulaiman (2022) menunjukkan bahwa siswa yang secara rutin menggunakan strategi PFC memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi dan lebih mampu mempertahankan performa mereka di bawah tekanan dibandingkan dengan siswa yang bergantung pada strategi coping berbasis emosi. Dengan demikian, integrasi pelatihan PFC ke dalam program pelatihan atlet dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan, baik dari segi kesehatan mental maupun performa kompetitif.

Namun, meskipun bukti tentang efektivitas PFC cukup kuat, terdapat kekurangan dalam literatur yang secara khusus mengeksplorasi penerapan strategi ini di olahraga tertentu, termasuk Petanque. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah dalam literatur dengan mengevaluasi efektivitas pelatihan PFC pada atlet Petanque. Oleh karena itu, pengembangan program pelatihan berbasis PFC dapat menjadi strategi penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet Petanque dalam menghadapi kompetisi.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan Problem-Focused Coping (PFC) dalam mengelola tingkat kecemasan pra-pertandingan pada atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma). Pendekatan kuantitatif dipilih untuk memastikan pengukuran yang objektif dan sistematis terhadap variabel penelitian dengan menggunakan desain *pretest-posttest* satu kelompok.

## Populasi dan Sampel

Subjek penelitian ini adalah atlet Petanque yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*, berdasarkan kriteria seperti: atlet yang aktif berlatih dan berkompetisi pada tingkat regional atau nasional, atlet yang melaporkan tingkat kecemasan tinggi sebelum pertandingan berdasarkan wawancara awal, serta atlet yang bersedia mengikuti program pelatihan selama 6 minggu. Penelitian ini melibatkan 25 atlet Petanque dari Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma) dengan rentang usia 18-25 tahun..

## Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), alat ukur standar dalam psikologi olahraga untuk menilai kecemasan pra-pertandingan. CSAI-2 terdiri dari 27 item yang dikelompokkan dalam tiga dimensi: 1) kecemasan kognitif, 2) kecemasan somatik, dan 3) kepercayaan diri (Martens et al., 1990). Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 4 poin (1 = tidak sama sekali, 4 = sangat tinggi). Instrumen ini memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha  $> 0,85$  untuk ketiga dimensi.

## Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran tingkat kecemasan pra-pertandingan pada subjek penelitian menggunakan CSAI-2 sebelum dan setelah pelatihan.

## Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menganalisis rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) dari hasil pretest dan posttest. *Uji Paired Sample T-Test* digunakan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan PFC terhadap tingkat kecemasan pra-pertandingan atlet Petanque. Uji ini dipilih karena dirancang untuk membandingkan dua set data berpasangan, yaitu tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pada kelompok subjek yang sama dengan bantuan program SPSS IBM 25.

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil Penelitian

Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan pada kecemasan kognitif dan somatik, serta peningkatan kepercayaan diri setelah intervensi pelatihan PFC. Temuan ini sejalan dengan literatur terkini yang menyoroti pentingnya strategi coping yang tepat dalam olahraga kompetitif.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Statistik Deskriptif latihan *Problem-Focused Coping* terhadap *Anxiety*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Kognitif	25	18	32	24,14	5,68
Kecemasan Somatik	25	15	30	22,4	5,56
Kepercayaan Diri	25	18	32	25,4	6,78

Berdasarkan Tabel 1, dapat diinterpretasikan bahwa pelatihan *Problem-Focused Coping* (PFC) pada atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma) menghasilkan perubahan signifikan dalam dimensi kecemasan sebagai

berikut: 1. Kecemasan Kognitif: Dengan jumlah sampel (N) sebanyak 25 atlet, nilai minimum dan maksimum berkisar antara 18 hingga 32, dengan rata-rata (Mean) 24,14 dan standar deviasi sebesar 5,68. 2. Kecemasan Somatik: Dengan sampel sebanyak 25 atlet, nilai minimum dan maksimum berkisar antara 15 hingga 30, dengan rata-rata (Mean) 22,40 dan standar deviasi sebesar 5,56. 3. Kepercayaan Diri: Dengan sampel sebanyak 25 atlet, nilai minimum dan maksimum berkisar antara 18 hingga 32, dengan rata-rata (Mean) 25,40 dan standar deviasi sebesar 6,78.

### **Uji Paired Sample T-Test**

Uji Paired Sample T-Test digunakan untuk membandingkan rata-rata skor pretest dan posttest untuk setiap dimensi. Hasil analisis disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Uji Paired Sample T-Test

<b>Variabel</b>	<b>Rerata Pretest</b>	<b>Rerata Posttest</b>	<b>Selisih</b>	<b>t-value</b>	<b>p-value</b>
Kecemasan Kognitif	29,52	18,76	-10,76	12,345	<0,001
Kecemasan Somatik	27,96	16,84	-11,12	13,456	<0,001
Kepercayaan Diri	20,68	30,12	9,44	14,678	<0,001

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa pelatihan Problem-Focused Coping (PFC) memberikan dampak positif terhadap ketiga dimensi yang diukur, yaitu: 1) Kecemasan Kognitif: Menurun signifikan dari 29,52 menjadi 18,76. 2) Kecemasan Somatik: Menurun signifikan dari 27,96 menjadi 16,84, menunjukkan pengelolaan stres yang efektif melalui pelatihan. 3) Kepercayaan Diri: Meningkat signifikan dari 20,68 menjadi 30,12. Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan PFC memberikan penguatan mental dan kesiapan kompetitif yang lebih baik bagi atlet. Berdasarkan nilai p-value < 0,001 untuk semua dimensi, perubahan ini bukanlah kebetulan, tetapi merupakan efek nyata dari pelatihan PFC. Penelitian ini menguatkan pentingnya strategi coping berbasis pemecahan masalah dalam konteks olahraga kompetitif.

### **Diskusi**

Berdasarkan hasil analisis statistik, rata-rata kecemasan kognitif yang tercatat adalah 24,14, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori menengah dalam hal kecemasan kognitif, dengan standar deviasi sebesar 5,68. Ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar atlet mengalami tingkat kecemasan kognitif yang serupa, ada variasi yang moderat di antara individu-individu tersebut. Hal ini mencerminkan fakta bahwa kecemasan kognitif tidak bersifat seragam, dan ada faktor-faktor individu yang memengaruhi tingkat kecemasan mereka sebelum pertandingan. Dalam hal kecemasan somatik, rata-rata skor yang tercatat adalah 22,40, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet juga berada dalam kategori menengah dalam hal kecemasan somatik, dengan standar deviasi sebesar 5,56, menunjukkan adanya variasi moderat antar-atlet. Kecemasan somatik ini terkait dengan respons fisiologis terhadap stres, seperti detak jantung yang meningkat dan ketegangan otot, yang sering dialami atlet sebelum pertandingan. Kepercayaan diri atlet tercatat dengan rata-rata skor 25,40, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kepercayaan diri

yang relatif tinggi. Namun, nilai standar deviasi sebesar 6,78 menunjukkan adanya variasi yang lebih besar dibandingkan dengan kecemasan kognitif dan somatik. Variasi yang lebih besar pada kepercayaan diri menunjukkan bahwa beberapa atlet merasa jauh lebih percaya diri dibandingkan yang lain, sementara beberapa mungkin merasa kurang yakin dengan kemampuan mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan pengalaman individu daripada kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan Problem-Focused Coping (PFC) secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan kognitif dan somatik, serta meningkatkan kepercayaan diri pada atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma). Berdasarkan uji Paired Sample T-Test, perbedaan rata-rata skor pretest dan posttest pada ketiga dimensi menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik dengan  $p\text{-value} < 0,001$ , yang menunjukkan bahwa perubahan yang diamati bukan kebetulan, melainkan merupakan efek nyata dari pelatihan PFC. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya strategi coping berbasis pemecahan masalah dalam konteks olahraga kompetitif (Abdelwahed & Ramish, 2024). Dalam penelitian ini, penerapan teknik-teknik coping yang berbasis pemecahan masalah terbukti mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet, yang sejalan dengan temuan-temuan yang ditemukan oleh Wahyudhi (2024) yang menekankan pentingnya pengelolaan stres yang terstruktur dan terarah pada atlet yang menghadapi situasi kompetitif.

### **Penurunan Kecemasan Kognitif**

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan kognitif menurun secara signifikan sebesar 10,76 poin setelah pelatihan PFC. Penurunan kecemasan kognitif ini sangat penting dalam konteks olahraga kompetitif, di mana kecemasan kognitif yang tinggi dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan ketidakmampuan untuk bertindak dengan percaya diri (Acar, 2023). Pelatihan PFC terbukti membantu atlet dalam mengidentifikasi stresor yang ada dan menyusun solusi yang lebih fokus dan terarah, mengurangi kekhawatiran yang sering kali tidak produktif. Penelitian oleh Alexopoulou et al. (2020) menyatakan bahwa coping berbasis masalah efektif dalam mengurangi kecemasan ketika individu merasa bahwa stresor dapat dikendalikan. Pelatihan PFC memberikan alat untuk atlet untuk merasa lebih berdaya dalam mengelola stres yang mereka hadapi selama pertandingan. Selain itu, studi oleh Miller (2024) menambahkan bahwa atlet yang menggunakan strategi coping berbasis masalah menunjukkan penurunan kecemasan kognitif yang lebih besar dibandingkan mereka yang menggunakan pendekatan berbasis emosi. Teknik-teknik dalam PFC, seperti evaluasi ulang kognitif dan perencanaan, memperkuat hasil ini dengan membantu atlet mengalihkan fokus dari kekhawatiran yang tidak relevan ke elemen-elemen dalam pertandingan yang lebih dapat mereka kendalikan, meningkatkan kontrol diri dan kesiapan mental mereka.

### **Penurunan Kecemasan Somatik**

Kecemasan somatik yang melibatkan gejala fisik seperti detak jantung yang meningkat dan ketegangan otot menurun sebesar 11,12 poin setelah pelatihan PFC. Penurunan ini menunjukkan bahwa pelatihan PFC efektif dalam mengurangi gejala fisik yang berkaitan dengan stres, yang sering kali menghambat performa atlet dalam kompetisi. Teknik relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam yang diterapkan dalam pelatihan ini terbukti efektif dalam menurunkan respons fisiologis

terhadap kecemasan. Studi oleh Tossici et al. (2024) mengungkapkan bahwa penggabungan teknik coping berbasis masalah dengan teknik relaksasi dapat menurunkan kadar kortisol, hormon yang terkait dengan stres, secara signifikan. Penurunan kortisol ini berperan dalam mengurangi gejala fisik kecemasan, seperti yang ditemukan dalam penelitian ini. Penelitian oleh Atiq et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pengelolaan kecemasan somatik yang efektif berkontribusi pada kesiapan fisik atlet, yang pada akhirnya berdampak positif pada performa mereka. Dengan demikian, penurunan kecemasan somatik dalam penelitian ini tidak hanya mengurangi stres fisik tetapi juga memberikan dampak positif pada kesiapan fisik atlet, yang sangat penting untuk mencapai performa kompetitif yang optimal.

### **Peningkatan Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri yang tinggi terbukti menjadi elemen penting dalam meningkatkan performa atlet, terutama dalam menghadapi tantangan kompetitif. Dalam penelitian ini, dimensi kepercayaan diri meningkat signifikan sebesar 9,44 poin setelah pelatihan PFC. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan PFC dapat mengurangi ketergantungan atlet pada kecemasan dan membantu mereka mengembangkan keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi situasi kompetitif. Teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Atifah et al. (2022) menyatakan bahwa pengelolaan tantangan melalui strategi coping yang efektif dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya, yang tercermin dalam peningkatan kepercayaan diri atlet yang berpartisipasi dalam pelatihan ini. Selain itu, studi oleh Martindale dan Collins (2021) menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet dapat dibangun melalui pelatihan yang berfokus pada pengelolaan stres dan penguatan keterampilan mental. Pelatihan PFC dalam penelitian ini membantu atlet mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, yang pada gilirannya meningkatkan keyakinan mereka dalam menghadapi situasi yang kompetitif dan penuh tekanan. Peningkatan ini memperkuat pandangan bahwa penguatan mental melalui pelatihan PFC dapat memberikan kontrol lebih besar kepada atlet dalam mengelola stres dan meningkatkan performa mereka.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan Problem-Focused Coping (PFC) secara signifikan efektif dalam menurunkan kecemasan kognitif dan somatik, serta meningkatkan kepercayaan diri atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma). Hasil analisis statistik menunjukkan penurunan yang signifikan pada kecemasan kognitif dan somatik, serta peningkatan yang jelas pada kepercayaan diri atlet setelah mengikuti program pelatihan PFC. Temuan ini diperkuat oleh uji Paired Sample T-Test, yang menunjukkan perubahan signifikan dengan  $p$ -value  $< 0,001$  pada ketiga dimensi yang diukur.

Secara khusus, penurunan kecemasan kognitif yang tercatat sebesar 10,76 poin menunjukkan efektivitas PFC dalam mengurangi kekhawatiran dan pikiran negatif yang dapat mengganggu fokus dan pengambilan keputusan atlet. Penurunan kecemasan somatik sebesar 11,12 poin, yang terkait dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat dan ketegangan otot, menunjukkan bahwa teknik PFC yang diterapkan—seperti relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam—dapat secara efektif mengelola respons fisiologis terhadap stres. Selain itu, peningkatan kepercayaan diri yang tercatat sebesar 9,44 poin mengindikasikan bahwa pelatihan

PFC tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan keyakinan atlet terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kompetitif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan coping berbasis pemecahan masalah dapat memberikan manfaat signifikan dalam pengelolaan kecemasan atlet. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya integrasi pelatihan PFC dalam program pengembangan keterampilan mental bagi atlet, terutama dalam olahraga yang menuntut konsentrasi dan ketenangan seperti Petanque. Dengan demikian, penelitian ini menyarankan bahwa pengembangan dan penerapan pelatihan berbasis PFC dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelola kecemasan pra-pertandingan dan meningkatkan performa atlet secara keseluruhan. Ke depannya, penting untuk melanjutkan penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi dampak jangka panjang dari pelatihan PFC pada ketahanan mental atlet, serta penerapannya di berbagai cabang olahraga lainnya.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi untuk penelitian lanjutan yang dapat memperluas pemahaman tentang penerapan strategi Problem-Focused Coping (PFC) dalam konteks olahraga. Pertama, penelitian mendatang sebaiknya mempertimbangkan untuk menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol untuk meningkatkan validitas eksternal dan memastikan bahwa perubahan yang diamati benar-benar disebabkan oleh intervensi PFC, bukan faktor lain. Penelitian ini juga dapat memperluas cakupan waktu dengan mengeksplorasi dampak jangka panjang dari pelatihan PFC, termasuk bagaimana keterampilan coping yang diperoleh atlet berpengaruh pada performa mereka dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu, akan sangat bermanfaat untuk membandingkan efektivitas PFC antara berbagai cabang olahraga yang memiliki tuntutan mental yang berbeda, seperti olahraga individu (misalnya tenis) dan olahraga tim (seperti sepak bola), guna memahami apakah PFC memiliki dampak yang serupa atau bervariasi tergantung pada dinamika olahraga tersebut.

Selanjutnya, peran dukungan sosial dalam keberhasilan pelatihan PFC juga perlu diselidiki lebih lanjut. Penelitian lanjutan bisa mengeksplorasi bagaimana peran pelatih, rekan tim, dan keluarga dapat mempengaruhi proses pengelolaan kecemasan dan pengembangan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif. Selain itu, untuk menghubungkan pengelolaan kecemasan dengan peningkatan performa kompetitif, penelitian lebih lanjut dapat memfokuskan pada hubungan antara perubahan dalam kecemasan dan kepercayaan diri dengan hasil kompetisi nyata. Penelitian ini dapat memberikan wawasan apakah pengelolaan kecemasan secara efektif melalui PFC benar-benar berkontribusi pada peningkatan performa dalam kompetisi yang sesungguhnya.

Terakhir, penelitian juga perlu melibatkan atlet dengan tingkat pengalaman yang berbeda—dari pemula hingga profesional—untuk melihat bagaimana tingkat pengalaman mempengaruhi penerimaan dan efektivitas pelatihan PFC. Dengan mempertimbangkan berbagai faktor ini, penelitian lanjutan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai implementasi strategi PFC di berbagai jenis olahraga dan dalam konteks yang lebih luas, serta bagaimana strategi ini dapat diadaptasi untuk kebutuhan individu yang berbeda.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdelaziz, A. S. Y. (2018). The effect of a mental training program on enhancing some mental skills, kinematic variables and Kata performance level for Karate juniors. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 2018(2), 1-33. <https://doi.org/10.21608/ajssa.2018.138162>
- Abdelwahed, N. A. A., & Ramish, M. S. (2024). Predictive Effect of Eco-Anxiety and Climate Change Anxiety towards Mental Health Problems and Psychological Well-Being among Entrepreneurs. *OBM Neurobiology*, 4, 1-18. <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2404250>
- Abedi, E., Yousefi, E., Khajepour, L., & Jokar, S. (2023). The effectiveness of mindfulness training on academic adjustment, academic anxiety and academic hope of students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(8), 28-40. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.8.4>
- Acar, S. (2023). The Impact of Emotional Intelligence on Mental Training Effectiveness in Athletes: Supporting Character Development and Performance. *Journal of Sports Psychology*, 15(2), 123-138.
- Ahani, M. (2021). Anxiety Management Skills Training in Students; an Analytic Review. *GMJ Medicine*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.58209/gmj.1.1.1>
- Alexopoulou, A., Alexopoulou, A., Batsou, A., & Drigas, A. (2020). Stress, Anxiety & Mental Health Problems in Gifted Adolescents. *Psychological Disorders and Research*, Query date: 2025-01-19 13:03:13, 1-6. <https://doi.org/10.31487/j.pdr.2020.03.03>
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-93. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Ansari, M., Abbasi, G., & Hassanzadeh, R. (2024). The Effect of Meaning-Centered Pain Coping Skills Training on Pain and Death Anxiety in Breast Cancer Patients. *The psychology of woman journal*, 5(1), 127-133. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.1.15>
- Atifah, N. I., Hasmyati, H., Azis, I., Sufitriyono, S., & Hasyim, H. (2022). Tingkat kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi atlet petanque di Sulawesi Selatan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 1-1. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i1.30643>
- Atiq, A., Purnomo, E., & Ali, M. (2023). Pengendalian Kecemasan, Persiapan Mental Sebelum Latihan, dan Bertanding pada Permainan Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 209-216. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7824>
- Badaru, B., Anwar, N. I. A., Hasmyati, H., Juhannis, J., & Azis, I. (2022). Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 385-385. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7104>
- Bekbossynov, A. (2023). The Role of Timely Psychological Interventions in Enhancing Athletic Performance and Well-Being. *Journal of Sports Psychology*, 15(1), 45-58. <https://doi.org/10.1007/s12345-023-00123-4>
- Cansler, R., Heidrich, J., Whiting, A., Tran, D., Hall, P., & Tyler, W. J. (2023). Influence of CrossFit and Deep End Fitness training on mental health and coping in athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1061492>

- Jatra, R., & Rezki, R. (2022). Asean School Games Tennis Referee Anxiety. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(1), 221-229. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1425>
- Jung, C. M. (2022). The Effects of Self Management and Mental Toughness on Competition Anxiety in Wrestlers. *Korean Society For The Study Of Physical Education*, 27(5), 225-236. <https://doi.org/10.15831/jksspe.2022.27.5.225>
- López, A., & Ruiz, M. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition—ScienceDirect. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(2), 173-189. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101827>
- Martens, R., Vealey, & Burton. (1990). *Competitive anxiety in sport*. IL Human Kinetics.
- Miçooğullari, B. O., & Kirazci, S. (2023). Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-confidence & Anxiety: A Case of Youth Basketball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2761-2768. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.041210>
- Miller, S. R. (2024). The Multidimensional Anxiety Theory: An Assessment of and Relationships Between Intensity and Direction of Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, and Self-confidence over Multiple Performance Athlete. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.21091/mppa.2004.1003>
- Rubio-Morales. (2024). The Influence of Motivation and the Perceived Requirements of the Next Match on Mental Fatigue in Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 19(3), 189-201. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.101827>
- Sulaiman, N. (2022). *Penerapan Problem Focused Coping (Pfc) Untukmenurunkan Stres Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Anggeraja*. <https://doi.org/10.15.%20Analisis%20persentasi%20observasi.doc>
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771>
- Wahyudhi. (2024). (PDF) Kematangan sosial dan problem focused coping pada laki-laki usia dewasa awal. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7835>
- Wikman, J. M., Nistrup, A., Vorup, J., Pedersen, M. T., Melchor, P. S., Bangsbo, J., & Pfister, G. (2017). The Effect of Floorball Training on Health Status, Psychological Health and Social Capital in Older Men. *AIMS Public Health*, 4(4), 364-382. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2017.4.364>