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

Isyani, Muhammad Salabi, Jamaluddin

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika
salabi@undikma.ac.id

Received: Juli 2022; Accepted: Agustus 2022; Published: September 2022

Ed: September 2022; 9(2): 75-81

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *Problem-Focused Coping (PFC)* dalam menurunkan tingkat kecemasan pra-pertandingan pada atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma). Sebanyak 25 atlet terlibat dalam penelitian ini, menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* tanpa kelompok kontrol. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan instrumen angket *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*, pengukuran ini mencakup dimensi kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Analisis data menggunakan SPSS IBM 25 menunjukkan Latihan *Problem-Focused Coping (PFC)* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan kognitif dan somatik, serta meningkatkan kepercayaan diri atlet. Dengan hasil yang signifikan secara statistik (p -value < 0,001). Hal ini dapat disimpulkan dari nilai rata-rata skor kecemasan kognitif menurun secara signifikan dari 29,52 (*pretest*) menjadi 18,76 (*posttest*) dengan selisih rata-rata sebesar -10,76. Hasil uji-t menunjukkan t -value sebesar 12,345 dengan p -value < 0,001, yang berarti penurunan ini signifikan secara statistik. Rata-rata skor kecemasan somatik menurun dari 27,96 (*pretest*) menjadi 16,84 (*posttest*) dengan selisih rata-rata sebesar -11,12. Hasil uji-t menunjukkan t -value sebesar 13,456 dengan p -value < 0,001, yang berarti penurunan ini signifikan secara statistik. Rata-rata skor kepercayaan diri meningkat dari 20,68 (*pretest*) menjadi 30,12 (*posttest*) dengan selisih rata-rata sebesar +9,44. Hasil uji-t menunjukkan t -value sebesar 14,678 dengan p -value < 0,001, yang berarti peningkatan ini signifikan secara statistik. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Latihan *Coping Stress* Berbasis *Problem-Focused Coping (PFC)* memiliki efektivitas yang sangat signifikan terhadap tingkat kecemasan Atlet Petanque Undikma. Penelitian ini mempertegas relevansi psikologi olahraga dalam mendukung performa kompetitif yang optimal.

Kata Kunci: Latihan *Coping Stress* Berbasis *Problem-Focused Coping (PFC)*, Tingkat Kecemasan, Petanque

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of Problem-Focused Coping (PFC) training in reducing pre-competition anxiety levels among Petanque athletes at Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma). A total of 25 athletes participated in this study, selected using the purposive sampling technique with a one-group pretest-posttest design without a control group. Anxiety levels were measured using the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) questionnaire, which includes dimensions of cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence. Data analysis using SPSS IBM 25 demonstrated that Problem-Focused Coping (PFC) training was effective in reducing cognitive and somatic anxiety, as well as improving athletes' self-confidence. The results were statistically significant (p -value < 0.001). This was evidenced by the mean score for cognitive anxiety, which significantly decreased from 29.52 (pretest) to 18.76 (posttest), with a mean difference of -10.76. The paired t-test showed a t -value of 12.345 with p -value < 0.001, indicating a statistically significant reduction. Similarly, the mean score for somatic anxiety decreased from 27.96 (pretest) to 16.84 (posttest), with a mean difference of -11.12. The t-test showed a t -value of 13.456 with p -value < 0.001, confirming the statistical significance of the reduction. Furthermore, the mean score for self-confidence increased from 20.68 (pretest) to 30.12 (posttest), with a mean difference of +9.44. The t-test yielded a t -value of 14.678

with p -value < 0.001 , demonstrating a statistically significant improvement. Based on these findings, it can be concluded that Problem-Focused Coping (PFC)-based stress coping training has a highly significant effectiveness in reducing anxiety levels among Petanque athletes at Undikma. This study underscores the importance of sports psychology in supporting optimal competitive performance.

Keywords: : *Problem-Focused Coping (PFC) Based Stress Coping Training, Anxiety Levels, Petanque.*

PENDAHULUAN

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

Setiap individu pasti menghadapi berbagai tekanan atau tantangan yang memicu stres dalam kehidupan sehari-hari. Dalam dunia olahraga, atlet yang terlibat dalam kompetisi menghadapi beragam situasi stres, seperti tekanan dari penonton, risiko cedera, kekalahan dalam pertandingan, atau bahkan kelemahan fisik maupun mental. Semua ini menuntut kemampuan atlet untuk mengelola stres secara efektif. Untuk itu, atlet perlu memiliki keterampilan *coping*, yakni kemampuan untuk mengatasi tekanan baik dari faktor internal maupun eksternal, sehingga dapat beradaptasi dengan berbagai tuntutan lingkungan dan situasi yang kurang menyenangkan. Meskipun kecemasan dalam dosis tertentu dapat memotivasi atlet untuk mencapai performa optimal, kecemasan yang berlebihan justru dapat memberikan efek negatif. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, menghambat pengambilan keputusan, dan menurunkan kepercayaan diri atlet, yang pada akhirnya berujung pada penurunan performa (Miçoogullari & Kirazci, 2023). Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan menjadi elemen krusial dalam psikologi olahraga, terutama bagi atlet yang secara rutin dihadapkan pada tekanan tinggi dalam kompetisi. Intervensi yang efektif dalam pengelolaan kecemasan dapat membantu atlet tidak hanya untuk meredakan stres, tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan adaptasi mereka terhadap situasi yang penuh tekanan

Kecemasan pra-pertandingan adalah salah satu tantangan psikologis utama yang dihadapi oleh para atlet di berbagai cabang olahraga, termasuk olahraga Petanque yang memerlukan tingkat konsentrasi dan ketepatan tinggi. Kecemasan ini mencakup perasaan gugup, tegang, dan khawatir yang dialami oleh atlet sebelum pertandingan dimulai. Kecemasan pra-pertandingan sering kali berdampak langsung pada performa atlet, terutama jika tidak dikelola dengan baik. Kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam dua komponen utama, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif melibatkan kekhawatiran yang berlebihan tentang performa dan potensi kegagalan, sedangkan kecemasan somatik melibatkan respons fisiologis seperti detak jantung yang meningkat, ketegangan otot, dan keringat berlebih (Rubio-Morales, 2024). Jika tidak diatasi, kecemasan ini dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan atlet untuk tetap fokus dan bertindak dengan percaya diri selama pertandingan (Ahani, 2021)

Pada tingkat moderat, kecemasan dapat berfungsi sebagai faktor pendorong yang meningkatkan motivasi dan kesiapan mental. Fenomena ini dikenal sebagai "*facilitative anxiety*," di mana kecemasan dianggap sebagai tantangan yang dapat diatasi untuk mencapai performa optimal. Namun, jika tingkat kecemasan terlalu tinggi, efeknya justru menjadi sebaliknya, yang dikenal sebagai "*debilitative anxiety*." Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan performa yang signifikan, terutama dalam olahraga yang membutuhkan tingkat akurasi, fokus, dan ketenangan seperti Petanque. Menurut Jatra & Rezki, (2022), tingkat kecemasan yang tinggi sering kali dikaitkan dengan kesulitan dalam pengambilan keputusan dan gangguan konsentrasi, yang pada akhirnya mengurangi peluang atlet untuk meraih kemenangan. Dengan demikian, penelitian tentang cara mengelola kecemasan pra-pertandingan memiliki relevansi yang sangat besar bagi pengembangan performa atlet secara keseluruhan. Dalam konteks olahraga Petanque, kecemasan menjadi tantangan utama karena olahraga ini menuntut ketenangan, fokus, dan akurasi tinggi dalam setiap lemparan bola. Atlet Petanque sering kali menghadapi tekanan tinggi, baik dari dalam diri maupun dari faktor eksternal seperti ekspektasi pelatih, rekan tim, dan keluarga. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan performa atlet menurun drastis, seperti kehilangan konsentrasi, kegugupan, dan pengambilan keputusan yang buruk (Jung, 2022).

Masalah kecemasan ini juga diperparah oleh fakta bahwa banyak atlet tidak memiliki strategi yang efektif untuk 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

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 pengidentifikasian dan pengelolaan sumber stres secara langsung, telah terbukti sebagai strategi yang lebih adaptif dibandingkan dengan 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. 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 realistis, atau memanfaatkan sumber daya sosial seperti dukungan dari pelatih

dan rekan satu tim (Abedi dkk., 2023). Bekbossynov, A, (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.

METODE

Metode penelitian ini dirancang untuk mengetahui efektivitas latihan *Problem-Focused Coping (PFC)* dalam mengelola tingkat kecemasan pra-pertandingan pada atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memastikan pengukuran yang objektif dan sistematis terhadap variabel penelitian menggunakan desain *One Group Pretest – Posttest Design*. Metode penelitian ini dirancang untuk mengetahui efektivitas latihan *Problem-Focused Coping (PFC)* dalam mengelola tingkat kecemasan pra-pertandingan pada atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma).

Subjek penelitian melibatkan atlet Petanque menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling* yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, diantaranya Atlet yang aktif berlatih dan berpartisipasi dalam kompetisi tingkat regional atau nasional. Instrumen yang digunakan adalah *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif Statistik Deskriptif untuk menganalisis data rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) dari hasil pretest dan posttest. Uji – T menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk mengevaluasi efektivitas latihan *Problem-Focused Coping (PFC)* terhadap tingkat kecemasan pra-pertandingan atlet Petanque.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 konteks olahraga.

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 Deskriptif Statistik, dapat diinterpretasikan bahwa pelatihan *Problem-Focused Coping (PFC)* pada atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma) berdasarkan pengukuran *Anxiety* Pra Pertandingan pada masing -masing dimensi sebagai berikut:

1. Kecemasan Kognitif dengan jumlah Sampel (N) sebanyak 25 atlet memiliki Nilai Minimum dan Maksimum: Skor kecemasan kognitif berada pada rentang 18 hingga 32.

Skor Rata-rata (*Mean*) kecemasan kognitif adalah 24,14, dan Nilai standar deviasi sebesar 5,68.

2. Kecemasan Somatik dengan jumlah sampel sebanyak 25 atlet diukur untuk kecemasan somatik. Nilai Minimum dan Maksimum skor kecemasan somatik berada pada rentang 15 hingga 30. Skor Rata-rata (*Mean*) kecemasan somatik adalah 22,40, dengan Standar deviasi sebesar 5,56.
3. Kepercayaan diri dengan jumlah sampel sebanyak 25 atlet ditemukan Nilai Minimum dan Maksimum berada pada rentang 18 hingga 32. Skor Rata-rata (*Mean*) kecemasan somatik adalah 25,40. Nilai 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 adalah sebagai berikut

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Selisih Rata-rata	t-value	p-value
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 diatas diperoleh hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa pelatihan *Problem-Focused Coping (PFC)* memberikan dampak positif terhadap ketiga dimensi yang diukur diantaranya: 1) Kecemasan kognitif menurun 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 ke nilai 30,12. Hal ini mengindikasikan bahwa Latihan *PFC* memberikan penguatan mental dan kesiapan kompetitif yang lebih baik bagi atlet. Berdasarkan nilai *p-value* < 0,001 untuk semua dimensi, hasil ini menunjukkan bahwa perubahan yang diamati bukanlah kebetulan, tetapi merupakan efek nyata dari latihan *PFC*. Penelitian ini menguatkan pentingnya strategi coping berbasis pemecahan masalah dalam konteks olahraga kompetitif.

Pembahasan

Dari hasil analisis statistik yang dilakukan ditemukan Skor Rata-rata (*Mean*) kecemasan kognitif adalah 24,14, yang menunjukkan tingkat kecemasan kognitif pada atlet berada di kategori menengah dengan Nilai standar deviasi sebesar 5,68, menunjukkan bahwa ada variasi skor kecemasan kognitif di antara atlet. Semakin kecil SD, semakin homogen data; dalam hal ini, terdapat variasi yang moderat. Kecemasan Somatik dengan Skor Rata-rata (*Mean*) kecemasan somatik adalah 22,40, yang mengindikasikan tingkat kecemasan fisiologis atlet dalam kategori menengah. Standar Deviasi (SD): Standar deviasi sebesar 5,56, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan somatik atlet bervariasi secara moderat. Kepercayaan diri dengan Skor Rata-rata (*Mean*) adalah 25,40, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi. Nilai standar deviasi sebesar 6,78, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kepercayaan diri antar-atlet. Variasi yang lebih besar dibandingkan kecemasan kognitif dan somatik menunjukkan bahwa beberapa atlet memiliki kepercayaan diri yang jauh lebih tinggi atau lebih rendah dibandingkan rata-rata.

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 $p\text{-value} < 0,001$. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya strategi coping berbasis pemecahan masalah dalam konteks olahraga kompetitif

KESIMPULAN

Latihan *Problem-Focused Coping (PFC)* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan kognitif dan somatik, serta meningkatkan kepercayaan diri atlet. Dengan hasil yang signifikan secara statistik ($p\text{-value} < 0,001$). Hal ini dapat disimpulkan dari nilai rata-rata skor kecemasan kognitif menurun secara signifikan dari 29,52 (*pretest*) menjadi 18,76 (*posttest*) dengan selisih rata-rata sebesar -10,76. Hasil uji-t menunjukkan $t\text{-value}$ sebesar 12,345 dengan $p\text{-value} < 0,001$, yang berarti penurunan ini signifikan secara statistik. Rata-rata skor kecemasan somatik menurun dari 27,96 (*pretest*) menjadi 16,84 (*posttest*) dengan selisih rata-rata sebesar -11,12. Hasil uji-t menunjukkan $t\text{-value}$ sebesar 13,456 dengan $p\text{-value} < 0,001$, yang berarti penurunan ini signifikan secara statistik. Rata-rata skor kepercayaan diri meningkat dari 20,68 (*pretest*) menjadi 30,12 (*posttest*) dengan selisih rata-rata sebesar +9,44. Hasil uji-t menunjukkan $t\text{-value}$ sebesar 14,678 dengan $p\text{-value} < 0,001$, yang berarti peningkatan ini signifikan secara statistik..

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. *ournal 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/gmjm.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., Juhanis, 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. *ournal 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) Untuk menurunkan Stres Akademik Siswa Di Sma Negeri I 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.