

Peran Strategi Coping dalam Mengendalikan Kecemasan untuk Mendukung Performa Atlet Anggar Pekanbaru Fencing Club

Wanda Febrina Zahara¹, Dupri²

Email: wandafebrinazahara@student.uir.ac.id¹, dubri@edu.uir.ac.id²

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Riau, Indonesia¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *coping strategy* dalam mengendalikan kecemasan untuk mendukung performa atlet anggar di Pekanbaru Fencing Club. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* melalui desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan angket kecemasan bertanding yang diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-test* dan *Independent Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata kecemasan bertanding dari 72,60 menjadi 42,80 setelah diberikan *coping strategy*. Hasil *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, *coping strategy* berperan efektif dalam menurunkan kecemasan bertanding dan mendukung kesiapan mental atlet anggar.

Kata Kunci: *Coping Strategy*, Kecemasan Bertanding, Performa Atlet, Anggar, Psikologi Olahraga.

ABSTRACT

This study aimed to examine the role of coping strategies in controlling anxiety to support the performance of fencing athletes at Pekanbaru Fencing Club. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a Nonequivalent Control Group Design. The sample consisted of 10 athletes who were divided into an experimental group and a control group. Data were collected using a competitive anxiety questionnaire administered during the pre-test and post-test phases. Data analysis was conducted using the Paired Sample t-test and Independent Sample t-test. The results showed that the experimental group experienced a decrease in mean anxiety scores from 72.60 to 42.80 after receiving the coping strategy intervention. Furthermore, the Independent Sample t-test revealed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the experimental and control groups. These findings suggest that coping strategies are effective in reducing competitive anxiety and enhancing the mental readiness of fencing athletes.

Keywords: *Coping Strategy, Competitive Anxiety, Athlete Performance, Fencing, Sport Psychology.*

Copyright © 2026: Wanda Febrina Zahara¹, Dupri²

Corresponding Author : Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

Email : wandafebrinazahara@student.uir.ac.id¹, dubri@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Dalam konteks olahraga prestasi, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kompetisi. Atlet yang mampu mengelola kondisi mentalnya dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tantangan pertandingan, mempertahankan fokus, serta menampilkan

performa yang optimal. Sebaliknya, kondisi psikologis yang kurang stabil dapat menghambat pencapaian prestasi meskipun atlet memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik. Angelia et al. (2025) menjelaskan bahwa aspek psikologis merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan atlet dalam mencapai performa terbaiknya. Sejalan dengan hal tersebut, Candra et al. (2020) menegaskan bahwa dalam olahraga prestasi atlet dituntut untuk mengintegrasikan aspek teknik, fisik, taktik, strategi, dan mental secara seimbang agar mampu mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu, pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga pada pengembangan aspek psikologis yang dapat menunjang performa selama latihan maupun pertandingan.

Salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul dalam olahraga kompetitif adalah kecemasan bertanding (*competitive anxiety*). Kecemasan bertanding merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh rasa khawatir, tegang, takut gagal, serta ketidaktenangan ketika atlet menghadapi situasi kompetisi. Menurut Aqobah & Rhamadian (2022), kecemasan bertanding dapat muncul sebelum maupun selama pertandingan berlangsung sebagai respons terhadap tekanan untuk mencapai hasil terbaik. Maulana & Khairani (2017) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding tidak hanya memunculkan gejala psikologis berupa pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, dan hilangnya konsentrasi, tetapi juga gejala fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan keringat berlebih. Selanjutnya, Hudaniah dan Masturah (2024) menjelaskan bahwa kecemasan dalam tingkat tertentu dapat memberikan dorongan motivasi kepada atlet, namun kecemasan yang terlalu tinggi justru berpotensi menurunkan kualitas performa selama pertandingan. Dampak negatif kecemasan terhadap performa atlet telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Khozanah et al. (2025) menemukan bahwa kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, serta memengaruhi kualitas pengambilan keputusan saat bertanding. Kondisi tersebut menyebabkan atlet kesulitan menampilkan kemampuan terbaiknya meskipun telah menjalani latihan yang optimal. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembinaan atlet agar performa yang ditampilkan tetap optimal.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam psikologi olahraga untuk mengatasi kecemasan adalah *coping strategy*. Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki. Dalam konteks olahraga, coping strategy membantu atlet mengelola tekanan psikologis, mengontrol respons emosional, serta mempertahankan stabilitas mental ketika menghadapi situasi kompetitif. Litwic-Kaminska (2020) menjelaskan bahwa strategi coping merupakan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan melalui proses adaptasi yang efektif. Atlet yang mampu menerapkan strategi coping secara adaptif cenderung lebih mampu mengendalikan stres dan mempertahankan performa selama kompetisi dibandingkan atlet yang menggunakan coping maladaptif. Berbagai penelitian internasional telah membuktikan pentingnya strategi coping dalam dunia olahraga. Nicholls et al. (2010) menemukan bahwa kemampuan coping yang baik berkaitan dengan rendahnya tingkat kecemasan pra-pertandingan dan tingginya performa atlet. Atlet yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan coping yang dimilikinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan kompetisi dan mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung. Temuan tersebut menunjukkan bahwa coping strategy berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu atlet mengelola berbagai tuntutan kompetitif secara lebih efektif.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh Dias et al. (2012) yang menjelaskan bahwa strategi coping memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan kompetitif. Atlet yang menggunakan strategi coping berorientasi pemecahan masalah (*problem-focused coping*) menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan atlet yang menggunakan strategi coping berorientasi emosi atau penghindaran (*avoidance coping*). Penggunaan coping yang tepat membantu atlet beradaptasi secara lebih efektif terhadap tekanan pertandingan sehingga mampu mempertahankan kestabilan psikologis selama kompetisi berlangsung. Selain itu, Nicholls et al. (2009) menjelaskan bahwa coping berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara stres dan performa olahraga. Atlet yang mampu menerapkan strategi coping secara

efektif dapat mengurangi dampak negatif tekanan psikologis sehingga tetap mampu menunjukkan performa yang optimal. Sebaliknya, penggunaan coping yang tidak efektif dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan, menurunkan konsentrasi, serta menghambat pencapaian performa olahraga. Temuan lain dikemukakan oleh Gucciardi et al. (2015) yang menunjukkan bahwa ketangguhan mental (*mental toughness*) memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan coping atlet. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan kompetitif. Kemampuan tersebut membantu atlet mempertahankan fokus, mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta meminimalkan dampak negatif kecemasan terhadap performa olahraga. Dengan demikian, coping strategy tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian kecemasan, tetapi juga menjadi bagian penting dalam pengembangan kualitas mental atlet secara keseluruhan.

Dalam konteks pembinaan olahraga, kemampuan menghadapi tekanan dan menyelesaikan permasalahan secara efektif juga menjadi aspek penting yang harus dimiliki atlet. Dupri et al. (2019) menjelaskan bahwa kemampuan berpikir reflektif dan rasional sangat diperlukan dalam proses pengambilan keputusan yang tepat. Selanjutnya, Dupri et al. (2020) menyatakan bahwa kemampuan menganalisis, mengevaluasi, dan menentukan tindakan yang tepat merupakan bagian dari keterampilan yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan secara efektif. Selain itu, Dupri & Jatra (2018) menjelaskan bahwa pengembangan tanggung jawab pribadi dan sosial dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola perilaku, mengambil keputusan, serta menghadapi berbagai situasi secara positif. Dalam dunia olahraga, kemampuan tersebut dapat membantu atlet mengontrol diri, menerima tantangan, serta menggunakan strategi coping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan kompetitif. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh kemampuan psikologis dalam mengelola stres dan kecemasan melalui strategi coping yang efektif.

Cabang olahraga anggar merupakan salah satu olahraga yang memiliki tuntutan psikologis tinggi karena mengharuskan atlet mengambil keputusan dalam waktu yang sangat singkat, membaca pola serangan lawan, mempertahankan konsentrasi, serta mengendalikan emosi selama pertandingan berlangsung. Karakteristik olahraga yang mengutamakan kecepatan reaksi, ketepatan strategi, dan kemampuan antisipasi menjadikan faktor psikologis sebagai salah satu komponen penting dalam menentukan keberhasilan atlet. Kondisi tersebut menyebabkan atlet anggar rentan mengalami kecemasan bertanding, terutama ketika menghadapi pertandingan penting atau lawan yang memiliki kemampuan setara. Anggara (2021) melaporkan bahwa kecemasan yang dialami atlet anggar dapat memengaruhi kualitas pengambilan keputusan dan efektivitas strategi yang diterapkan selama pertandingan. Penelitian Yadav & Agashe (2019) juga menunjukkan bahwa atlet anggar peraih medali memiliki kemampuan coping yang lebih baik dibandingkan atlet yang tidak meraih medali. Atlet dengan kemampuan coping yang tinggi terbukti lebih mampu mengendalikan kecemasan, mempertahankan fokus, dan menunjukkan performa yang lebih optimal ketika menghadapi tekanan kompetisi. Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa coping strategy merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap pencapaian prestasi atlet anggar.

Berdasarkan hasil observasi pada atlet Pekanbaru Fencing Club, masih ditemukan berbagai gejala kecemasan bertanding seperti meningkatnya detak jantung, tangan berkeringat, kesulitan berkonsentrasi, munculnya pikiran negatif, rasa takut mengalami kegagalan, serta menurunnya kepercayaan diri sebelum memasuki arena pertandingan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis, khususnya kecemasan bertanding, masih menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian dalam proses pembinaan atlet anggar. Meskipun penelitian mengenai hubungan coping strategy dan kecemasan bertanding telah banyak dilakukan pada cabang olahraga sepak bola, petanque, atletik, dan olahraga beregu lainnya, kajian yang secara khusus membahas peran coping strategy dalam mengendalikan kecemasan untuk mendukung performa atlet anggar masih relatif terbatas, terutama pada konteks atlet daerah di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian mengenai “Peran Coping Strategy dalam Mengendalikan Kecemasan untuk Mendukung Performa Atlet Anggar” penting dilakukan untuk memperkaya kajian psikologi olahraga sekaligus

memberikan dasar empiris bagi pelatih dan organisasi olahraga dalam merancang program pembinaan mental yang lebih efektif guna mendukung peningkatan performa dan prestasi atlet anggar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental research*). Metode eksperimen digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2013). Desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*, yaitu desain yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa proses randomisasi subjek, namun kedua kelompok diberikan pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat perlakuan (Khoiri, 2020). Desain ini banyak digunakan dalam penelitian olahraga dan psikologi karena memungkinkan peneliti mengevaluasi efektivitas suatu intervensi dalam situasi yang relatif alami (Shadish, Cook, & Campbell, 2002).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pekanbaru Fencing Club yang aktif mengikuti program latihan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono & Lestari, 2021). Sampel penelitian berjumlah 10 atlet yang memenuhi kriteria penelitian dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 5 atlet dan kelompok kontrol sebanyak 5 atlet.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket kecemasan bertanding yang disusun berdasarkan aspek kecemasan bertanding yang meliputi aspek kognitif, afektif, somatik, dan motorik sebagaimana dikemukakan oleh Putra dan Guntoro (2022). Penyusunan instrumen juga mengacu pada konsep *competitive anxiety* yang menjelaskan bahwa kecemasan atlet terdiri atas komponen kognitif dan somatik yang dapat memengaruhi performa olahraga (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur memiliki tingkat ketepatan dan konsistensi yang memadai dalam mengukur kecemasan bertanding atlet.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran *pre-test* dilakukan sebelum perlakuan diberikan untuk mengetahui tingkat kecemasan awal atlet, sedangkan *post-test* dilakukan setelah seluruh perlakuan selesai dilaksanakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan bertanding. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa penerapan strategi *coping* yang mengacu pada konsep *emotion-focused coping* yang terdiri atas *self-control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance* sebagaimana dikemukakan oleh Baqutayan (2015). Strategi coping digunakan sebagai upaya membantu atlet mengendalikan respons emosional dan tekanan psikologis yang muncul menjelang maupun selama pertandingan. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus dan tetap mengikuti program latihan rutin sebagaimana biasanya.

Pemberian perlakuan dilakukan secara terstruktur selama periode penelitian dengan tujuan membantu atlet mengembangkan kemampuan mengelola stres dan kecemasan bertanding. Penggunaan strategi coping dalam konteks olahraga didasarkan pada pandangan Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa coping merupakan proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki. Penelitian Nicholls et al. (2010) juga menunjukkan bahwa kemampuan coping yang baik berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan performa olahraga yang lebih baik. Oleh karena itu, penerapan strategi coping dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet anggar mengendalikan kecemasan bertanding secara lebih efektif.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitas untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan bertanding sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, uji *Independent Sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan bertanding antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Pengambilan keputusan dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 (Riduwan,

2018). Penggunaan kedua uji tersebut sesuai dengan rekomendasi Field (2018) yang menyatakan bahwa *t-test* merupakan teknik analisis yang tepat untuk membandingkan rata-rata dua kelompok dalam penelitian eksperimen dengan jumlah sampel yang relatif kecil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan bertanding pada atlet setelah diberikan perlakuan berupa *coping strategy*. Pada kelompok eksperimen, rata-rata (*mean*) skor kecemasan bertanding sebelum perlakuan (*pre-test*) sebesar 72,60 dengan standar deviasi 9,24, sedangkan setelah perlakuan (*post-test*) menurun menjadi 42,80 dengan standar deviasi 5,31. Penurunan sebesar 29,80 poin menunjukkan adanya perubahan yang cukup besar pada tingkat kecemasan bertanding atlet setelah diberikan strategi coping.

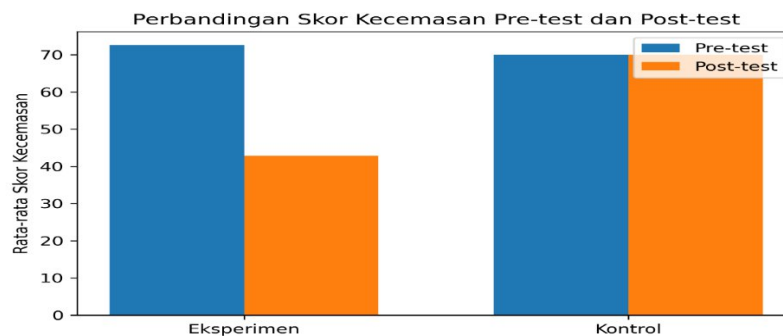
Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan rata-rata skor kecemasan bertanding sebesar 70,00 pada saat *pre-test* dan tetap sebesar 70,00 pada saat *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tanpa pemberian strategi coping tidak terjadi perubahan yang berarti pada tingkat kecemasan bertanding atlet.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Tingkat Kecemasan Bertanding.

Kelompok	N	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD
Eksperimen	5	72,60 $\pm$ 9,24	42,80 $\pm$ 5,31
Kontrol	5	70,00 $\pm$ 5,10	70,00 $\pm$ 4,69

Selanjutnya, analisis *gain score* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata peningkatan sebesar 31,80 dengan standar deviasi 11,883, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata sebesar 0,00 dengan standar deviasi 3,606. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan bertanding yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Grafik. 1 Perbandingan Skor Kecemasan Pre-test dan Post-test Atlet Pekanbaru Fencing Club



Gambar 1. Perbandingan rata-rata skor kecemasan bertanding pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan. Grafik menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan yang cukup besar pada kelompok eksperimen setelah diberikan strategi *coping*, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti.

Tabel 2. Hasil Gain Score Kecemasan Bertanding

Kelompok	N	Mean	SD
Eksperimen	5	31,80	11,883
Kontrol	5	0,00	3,606

Hasil uji *Paired Sample t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $t = 7,016$ dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara

skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan strategi coping. Sebaliknya, pada kelompok kontrol diperoleh nilai $t = 0,000$ dengan signifikansi $1,000$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak adanya perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan bertanding.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-test

Kelompok	t- hitung	Sig.
Eksperimen	7,016	0,002
Kontrol	0,000	1,000

Selanjutnya, hasil *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai $t = -5,548$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Rata-rata skor kecemasan kelompok eksperimen setelah perlakuan sebesar $44,60$, sedangkan kelompok kontrol sebesar $70,00$.

Tabel 4. Hasil Independent Sample t-test

Variabel	Mean Eksperimen	Mean Kontrol	t- hitung	Sig.
Post-test	44,60	70,00	-5,548	0,001

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa rata-rata (*mean*) skor kecemasan bertanding pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan *coping strategy* sebesar $44,60$, sedangkan rata-rata skor kecemasan bertanding pada kelompok kontrol sebesar $70,00$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan.

Hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai t -hitung sebesar $-5,548$ dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari $0,05$ ($0,001 < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *post-test*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti bahwa pemberian *coping strategy* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan bertanding atlet Pekanbaru Fencing Club.

Temuan ini menunjukkan bahwa atlet yang memperoleh perlakuan berupa *coping strategy* memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan kecemasan dibandingkan atlet yang tidak memperoleh perlakuan. Oleh karena itu, *coping strategy* dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan psikologis yang efektif untuk membantu atlet mengelola tekanan pertandingan sehingga mendukung kesiapan mental dan performa saat bertanding.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *coping strategy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan bertanding atlet anggar di Pekanbaru Fencing Club. Hal ini terlihat dari penurunan rata-rata skor kecemasan bertanding kelompok eksperimen dari $72,60$ pada saat *pre-test* menjadi $42,80$ pada saat *post-test*. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan menunjukkan rata-rata skor yang tetap, yaitu $70,00$ pada *pre-test* maupun *post-test*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa strategi coping memberikan kontribusi nyata dalam membantu atlet mengelola tekanan psikologis yang muncul menjelang maupun selama pertandingan.

Temuan penelitian ini mendukung teori Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa coping merupakan proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki. Melalui strategi coping yang tepat, atlet dapat mengontrol respons emosional, mengurangi ketegangan psikologis, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi kompetitif yang penuh tekanan. Dalam penelitian ini, strategi coping membantu atlet mengelola kecemasan sehingga lebih siap menghadapi pertandingan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nicholls et al. (2010) yang menemukan bahwa kemampuan coping yang baik berkaitan dengan rendahnya tingkat kecemasan pra-pertandingan dan meningkatnya performa atlet. Atlet yang memiliki kemampuan coping yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan fokus, mengendalikan emosi, serta menghadapi tekanan kompetisi secara efektif. Penurunan kecemasan yang terjadi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa strategi coping mampu meningkatkan kesiapan mental atlet sebelum bertanding.

Selanjutnya, hasil penelitian ini mendukung temuan Dias et al. (2012) yang menjelaskan bahwa penggunaan strategi coping dapat membantu atlet mengurangi kecemasan kompetitif melalui pengelolaan aspek kognitif, afektif, dan somatik. Dalam penelitian ini, atlet yang memperoleh perlakuan menunjukkan penurunan pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, serta gejala fisiologis seperti ketegangan dan rasa takut menjelang pertandingan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa coping strategy tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga membantu atlet mengendalikan respons fisiologis yang berkaitan dengan kecemasan bertanding.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian Gucciardi et al. (2015) yang menjelaskan bahwa kemampuan coping berhubungan erat dengan *mental toughness* atlet. Atlet yang memiliki kemampuan coping yang baik cenderung memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi sehingga mampu menghadapi tekanan kompetitif dengan lebih efektif. Dalam olahraga anggar, kemampuan tersebut sangat penting karena atlet dituntut untuk mengambil keputusan secara cepat, mempertahankan konsentrasi, dan mengendalikan emosi selama pertandingan berlangsung.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Neil, Hanton, Mellalieu, dan Fletcher (2011) yang menemukan bahwa atlet elite menggunakan berbagai strategi coping untuk mengelola tekanan kompetitif yang berasal dari ekspektasi performa, tuntutan pertandingan, serta tekanan lingkungan olahraga. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet yang mampu mengelola stres melalui strategi coping yang efektif cenderung memiliki stabilitas emosi yang lebih baik dan mampu mempertahankan performa selama kompetisi. Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa pemberian coping strategy membantu atlet anggar mengurangi kecemasan bertanding sehingga lebih siap menghadapi situasi kompetitif.

Selain itu, penelitian Kaiseler et al. (2012) menjelaskan bahwa strategi coping memiliki hubungan positif dengan kemampuan adaptasi atlet terhadap berbagai stresor olahraga. Atlet yang menggunakan coping berorientasi pemecahan masalah (*problem-focused coping*) menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan atlet yang cenderung menggunakan strategi penghindaran (*avoidance coping*). Dalam penelitian ini, atlet yang memperoleh perlakuan coping strategy menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola tekanan secara aktif membantu atlet menghadapi tuntutan pertandingan secara lebih efektif.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Gustafsson et al. (2011) yang menjelaskan bahwa kemampuan coping berperan penting dalam mencegah munculnya stres berkepanjangan dan kelelahan psikologis (*burnout*) pada atlet. Atlet yang memiliki keterampilan coping yang baik mampu mempertahankan keseimbangan emosional ketika menghadapi tekanan kompetisi maupun tuntutan latihan yang tinggi. Dalam konteks olahraga anggar, kemampuan tersebut menjadi sangat penting karena atlet dituntut untuk mempertahankan konsentrasi dan ketepatan pengambilan keputusan sepanjang pertandingan.

Penelitian Fletcher & Sarkar (2012) juga menunjukkan bahwa atlet berprestasi internasional memiliki kemampuan psikologis yang kuat dalam menghadapi tekanan kompetitif, salah satunya melalui penggunaan strategi coping yang efektif. Atlet yang mampu mengelola kecemasan dan stres secara positif menunjukkan tingkat ketangguhan mental (*mental toughness*) yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang tidak memiliki keterampilan coping yang memadai. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa strategi coping dapat menjadi salah satu faktor penting yang mendukung performa atlet anggar.

Lebih lanjut, penelitian Arnold et al. (2017) menemukan bahwa penggunaan coping strategy yang tepat membantu atlet meningkatkan kontrol emosi, kepercayaan diri, dan fokus selama kompetisi. Atlet yang mampu mengendalikan respons emosionalnya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengeksekusi teknik dan strategi pertandingan. Hal tersebut relevan dengan karakteristik olahraga anggar

yang membutuhkan kecepatan reaksi, akurasi serangan, serta kemampuan membaca pola permainan lawan dalam waktu yang singkat.

Penelitian Laborde et al. (2014) menjelaskan bahwa kecemasan yang tinggi dapat mengganggu proses pengambilan keputusan atlet dalam situasi pertandingan. Sebaliknya, atlet yang mampu mengendalikan kecemasan melalui strategi coping yang efektif menunjukkan kualitas pengambilan keputusan yang lebih baik. Dalam olahraga anggar, kemampuan mengambil keputusan secara cepat dan tepat merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan atlet dalam memperoleh poin dan memenangkan pertandingan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Woodman & Hardy (2011) yang menemukan bahwa kecemasan kompetitif yang tidak terkontrol dapat menurunkan performa atlet, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan konsentrasi dan ketepatan gerak. Oleh karena itu, intervensi psikologis berupa coping strategy menjadi penting untuk membantu atlet mempertahankan fokus dan mengurangi dampak negatif kecemasan terhadap performa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa coping strategy merupakan salah satu keterampilan psikologis yang penting dalam olahraga prestasi. Strategi coping tidak hanya membantu atlet mengurangi kecemasan bertanding, tetapi juga meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan kompetitif, memperkuat ketangguhan mental, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendukung performa olahraga secara optimal. Temuan ini memperkuat berbagai penelitian internasional yang menempatkan coping strategy sebagai salah satu komponen utama dalam program pembinaan psikologis atlet modern.

Berdasarkan hasil penelitian, strategi coping dapat menjadi salah satu pendekatan psikologis yang efektif dalam pembinaan atlet anggar. Selain membantu menurunkan kecemasan bertanding, strategi coping juga dapat meningkatkan kesiapan mental, kepercayaan diri, dan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Oleh karena itu, pelatih dan pembina olahraga disarankan untuk mengintegrasikan latihan coping strategy ke dalam program pembinaan atlet sebagai bagian dari pengembangan aspek psikologis yang mendukung pencapaian performa optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan *coping strategy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan bertanding atlet Pekanbaru Fencing Club. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan berupa strategi coping mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan bertanding yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *coping strategy* merupakan salah satu pendekatan psikologis yang efektif dalam membantu atlet mengelola tekanan, mengendalikan respons emosional, serta mengurangi kecemasan yang muncul sebelum maupun selama pertandingan.

Penurunan tingkat kecemasan bertanding setelah pemberian perlakuan menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping mampu membantu atlet menghadapi tuntutan kompetisi secara lebih adaptif. Atlet menjadi lebih mampu mengontrol pikiran negatif, mengurangi ketegangan emosional, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempertahankan konsentrasi ketika menghadapi situasi pertandingan. Kondisi tersebut mendukung kesiapan mental atlet yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas performa saat bertanding.

Hasil penelitian ini juga memperkuat berbagai temuan penelitian internasional yang menyatakan bahwa *coping strategy* berperan penting dalam mengurangi kecemasan kompetitif, meningkatkan ketangguhan mental (*mental toughness*), serta mendukung pencapaian performa olahraga yang optimal. Oleh karena itu, *coping strategy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis dalam program pembinaan atlet, khususnya pada cabang olahraga anggar yang memiliki tuntutan konsentrasi, kecepatan pengambilan keputusan, dan pengendalian emosi yang tinggi.

Berdasarkan temuan penelitian, pelatih dan pembina olahraga disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan *coping strategy* ke dalam program latihan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pembinaan mental atlet. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar,

durasi perlakuan yang lebih panjang, serta mengkaji pengaruh berbagai jenis strategi coping terhadap aspek psikologis dan performa atlet pada berbagai cabang olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, N., Rahmadani, S., & Pratama, R. (2025). Faktor psikologis dan performa atlet dalam olahraga prestasi. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 13(1), 45–56.
- Anggara, A. (2021). Kecemasan bertanding pada atlet anggar dan pengaruhnya terhadap performa olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 5(2), 85–94.
- Aqobah, N., & Rhamadian, D. (2022). Competitive anxiety pada atlet menjelang pertandingan. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 8(2), 101–110.
- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(7), 694–703. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299>
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479–488. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Prasetyo, T., & Arianto, C. (2020). Penerapan sport recovery pada atlet bola basket Kejurnas KU 14 Riau. *Community Education Engagement Journal*, 1(2), 66–72. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i2.4731>
- Dahriyanto, L., & Fitriyanto, A. (2018). Hubungan strategi coping dengan kecemasan bertanding pada atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 15–22.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52–65. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131>
- Dupri, D., & Jatra, R. (2018). Teaching personal social responsibility and cooperative learning models on the students responsibility in physical education. In *Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education (ICSSHPE 2017)* (pp. 239–242). SCITEPRESS. <https://doi.org/10.5220/0007068802390242>
- Dupri, D., Nazirun, N., & Risma, N. S. M. (2019). Penerapan model problem based learning untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis pada pendidikan jasmani. *Journal Sport Area*, 4(2), 318–326. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3760](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3760)
- Dupri, D., Risma, N., & Nazirun, N. (2020). Foster culture of critical thinking in physical education. In *Advances in Health Sciences Research* (Vol. 21, pp. 30–33). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.009>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387–395. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.536573>
- Hudaniah, H., & Masturah, A. N. (2024). Kecemasan bertanding pada atlet dan implikasinya terhadap performa olahraga. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(1), 23–34.
- Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2012). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 62–72. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.551410>
- Khoiri, A. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif dan eksperimen*. Deepublish.
- Khozanah, N., Nugraha, A., & Firmansyah, D. (2025). Pengaruh kecemasan terhadap performa atlet dalam kompetisi olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 9(1), 11–20.

- Laborde, S., Raab, M., & Kinrade, N. P. (2014). Anxiety and decision-making in sport and exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 190–209. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.885007>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2011). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(5), 721–729. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01075.x>
- Litwic-Kaminska, K. (2020). The role of coping strategies in dealing with stress among athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6944. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186944>
- Maulana, M., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 125–133.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 460–470. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285–293. <https://doi.org/10.1080/17461390902836049>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97–102. <https://doi.org/10.1080/17461390903271592>
- Permadi, R., & Nurwianti, F. (2018). Strategi coping sebagai upaya pengelolaan stres dan kecemasan pada atlet. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 145–156.
- Putra, A., & Guntoro, T. S. (2022). Pengembangan instrumen kecemasan bertanding atlet berdasarkan aspek kognitif, afektif, somatik, dan motorik. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 14(2), 87–98.
- Rahmawati, D., Pratama, A., & Kurnia, S. (2024). Manajemen kecemasan atlet melalui teknik relaksasi dan coping. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 8(1), 34–44.
- Rajab, M., Suryadi, A., & Kurniawan, H. (2024). Peran olahraga dalam pembangunan karakter dan ketahanan nasional. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 1–10.
- Riduwan. (2018). *Metode dan teknik menyusun tesis*. Alfabeta.
- Satria, A., & Darmanto, E. (2025). Karakteristik psikologis atlet anggar dalam menghadapi kompetisi. *Jurnal Sport Performance*, 6(1), 21–30.
- Setiawan, R., Kusuma, H., & Prasetyo, A. (2020). Intervensi psikologis dalam meningkatkan kesiapan mental atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 71–82.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi: Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional*. Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. (2022). Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2011). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Yadav, P., & Agashe, C. D. (2019). Coping strategies and sports performance among athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6(3), 120–124.