

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL COPING SKILLS AND FEAR OF FAILURE IN SENIOR MALE FUTSAL ATHLETES

HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL COPING SKILLS* DENGAN *FEAR OF FAILURE* ATLET FUTSAL PUTRA SENIOR

Muhammad Hu Gardani¹, Komarudin Komarudin², Mochamad Yamin Saputra³, Gerald Novian^{4*}, Selmia Pasang⁵

^{1,2,3,5} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

^{4*} Program Studi Keperawatan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

*Korespondensi Email : geraldi.novian@upi.edu

<p>ARTICLE HISTORY Received [25 March 2026] Revised [16 April 2026] Accepted [13 May 2026]</p>	<p>ABSTRAK Atlet Futsal sering kali mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan, sehingga atlet tidak bisa menunjukkan penampilan terbaiknya, seperti tekanan dari penonton, dari pelatih dan berbagai hal lainnya. Namun dalam hal ini tekanan yang berlebihan bisa menimbulkan rasa cemas atau takut pada atlet, ini menunjukkan bahwa kesiapan psikologi atlet merupakan faktor penting untuk menunjang performa atlet dalam kompetisi, terutama pada olahraga futsal yang menuntut kemampuan coping untuk menghadapi tekanan serta kemungkinan mengalami kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan Psychological coping skills dengan Fear of failure pada atlet futsal senior. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan kemudian menggunakan instrumen ACSI-28 dan PFAI yang diberikan satu kali kepada sampel setelah data terkumpul analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi melalui aplikasi perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,611 dengan nilai signifikansi 0,0001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara psychological coping skills dengan fear of failure pada atlet futsal putra senior dengan kategori hubungan kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik psychological coping skills yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tingkat fear of failure yang dirasakan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk menguji hubungan kausalitas, serta melibatkan subjek yang lebih beragam. Selain itu pelatih dan pembina disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan psychological coping skills seperti goal setting, manajemen kecemasan, dan peningkatan kepercayaan diri dalam program latihan guna menurunkan fear of failure pada atlet.</p>
<p>KEYWORDS Atlet Futsal, Psychological Coping Skills, Fear Of Failure</p>	
<p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p>	<p>ABSTRACT Futsal athletes often experience difficulties in dealing with pressure, so that athletes cannot show their best performance, such as pressure from the audience, from coaches and various other things. However, in this case, excessive pressure can cause anxiety or fear in athletes, this shows that the psychological readiness of athletes is an important factor to support athlete performance in competitions, especially in futsal sports that require coping skills to face pressure and the possibility of failure. This study aims to examine the relationship between Psychological coping skills and Fear of failure in senior futsal athletes. This study uses a descriptive method with a quantitative approach and then uses the ACSI-28 and PFAI instruments which are given once to the sample after the data is collected. Data analysis is carried out using a correlation test through the SPSS software application. The results show a correlation coefficient value of 0.611 with a significance value of 0.0001 ($p < 0.05$), which indicates that there is a significant negative relationship between <i>psychological coping skills</i> and <i>fear of failure</i> in senior male futsal athletes with a strong relationship category. Thus, it can be concluded that the better the psychological coping skills possessed by athletes, the lower the level of fear of failure felt. Future research is recommended to use a longitudinal design to test causality and involve a more diverse group of subjects. Furthermore, coaches and trainers are advised to integrate <i>psychological coping skills</i> training, such as goal setting, anxiety management, and self-confidence building, into training programs to reduce <i>fear of failure</i> in athletes.</p>

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang saat ini berkembang cukup pesat dan banyak diminati oleh berbagai kalangan Masyarakat (Hamzah & Hadiana, 2018). Pada permainan futsal yang memiliki intensitas tinggi dan tempo permainan yang cepat membuat para atlet dituntut mampu mengambil keputusan yang tepat dalam waktu yang singkat (Id et al., 2022). Dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan, misalnya pada laga penentu, saat adu penalti, atau ketika menghadapi tim yang dianggap lebih kuat, atlet futsal sering berada dalam kondisi yang cukup menegangkan. Situasi seperti ini dapat memunculkan berbagai tekanan psikologis pada atlet, seperti rasa stress, kecemasan, maupun ketegangan selama pertandingan berlangsung (Chen et al., 2020).

Salah satu aspek yang penting dalam kesiapan psikologis atlet adalah kemampuan *Psychological coping skillss*. Kemampuan ini berkaitan dengan cara individu dalam menghadapi dan mengelola tekanan yang muncul, baik saat latihan maupun pertandingan (Nuetzel, 2023). Melalui coping skills yang baik, atlet diharapkan mampu menjaga konsentrasi, mengontrol emosi, serta tetap memiliki keyakinan diri ketika menghadapi berbagai situasi yang menantang dalam olahraga (Nm & Kannadasan, 2023). Atlet yang memiliki kemampuan coping yang baik biasanya lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dalam pertandingan (Nogueira, Sim, et al., 2025). Mereka cenderung tetap fokus pada tugas yang harus dilakukan dan mampu mengurangi dampak negatif dari stres terhadap performanya (Xu et al., 2024). Sebaliknya, jika keterampilan coping yang dimiliki kurang baik, atlet bisa mudah terdistraksi, kehilangan rasa percaya diri, bahkan lebih sering melakukan kesalahan saat bermain di lapangan (Fang Liu, 2024). Penelitian lain menjelaskan bahwa performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kesiapan mental, motivasi dan kemampuan mengelola tekanan dalam kompetisi (Rico-lara et al., 2023).

Di sisi lain, terdapat faktor psikologis lain yang juga dapat mempengaruhi performa atlet, yaitu *Fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan (Gustafsson et al., 2017). Perasaan takut gagal ini dapat muncul ketika atlet merasa khawatir tidak mampu memenuhi harapan atau melakukan kesalahan (Jiang & Wang, 2025). *Fear of failure* mengacu pada kecenderungan seseorang memandang kegagalan sebagai hal yang dapat mengancam harga diri, akibatnya, individu dapat merasa cemas secara berlebihan, cenderung bermain terlalu hati-hati karena takut melakukan kesalahan (Noskeau et al., 2021). Pada atlet futsal putra senior, yang umumnya berada pada tahap dewasa awal, tuntutan untuk menampilkan performa terbaik sering kali cukup besar. Selain harus mempertahankan posisi di tim, mereka juga dihadapkan pada harapan dari pelatih, rekan satu tim, maupun pendukung, berbagai tuntutan tersebut dapat membuat rasa takut gagal menjadi semakin kuat pada diri atlet (P. Li et al., 2023). Situasi tersebut dapat menimbulkan rasa *Fear of failure* pada diri atlet dan berpotensi memengaruhi tingkat kepercayaan diri, konsentrasi, serta kemampuan atlet dalam mengambil keputusan selama pertandingan berlangsung (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018; Manuel et al., 2019).

Menurut (Purnamasari et al., 2022; Strand et al., 2022) Berdasarkan hasil penelitian terdahulu banyak studi meneliti tentang kecemasan kompetitif, motivasi, dan kepercayaan diri, serta menunjukkan bahwa *fear of failure* dalam olahraga dapat mempengaruhi performa dan perilaku atlet dalam situasi kompetitif (Hern, 2024; Postigo-mart & Morillo-baro, 2022). Di sisi lain, penelitian mengenai *Psychological coping skillss* juga menunjukkan bahwa kemampuan coping yang baik dapat membantu atlet mengelola tekanan kompetisi, mempertahankan fokus, serta meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi (Y. Li et al., 2025).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih dilakukan pada berbagai cabang olahraga secara umum atau pada konteks olahraga lain, sehingga penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara *psychological coping skillss* dengan *fear of failure* pada atlet futsal masih relatif terbatas (Sowir, 2025; Vella-fondacaro & Romano-smith, 2023). Selain itu, penelitian yang menggunakan instrument ACSI-28 untuk mengukur *psychological coping skillss* dan PFAI untuk mengukur *fear of failure* untuk atlet futsal putra senior masih jarang ditemukan (González-hernández et al., 2021; Pires et al., 2025). Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk melakukan penelitian yang mengkaji hubungan antara *Psychological coping skillss* dengan *fear of failure* pada atlet futsal. Penelitian ini menjadi penting karena karakteristik permainan futsal yang memiliki intensitas tinggi, permainan cepat, serta tuntutan pengambilan keputusan yang cepat dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dialami atlet selama kompetisi (Fathurochman, 2025).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu fenomena berdasarkan data yang bersifat kuantitatif (Mohajan & Haradhan, 2021; Varaki et al., 2014). Dalam penerapannya, penelitian ini

menggunakan desain korelasional (Putri et al., 2025) untuk mengkaji hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal senior yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) futsal universitas. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 25 orang atlet futsal senior yang masih aktif mengikuti kegiatan latihan maupun pertandingan yang diselenggarakan oleh UKM futsal universitas. Kemudian teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu dimana subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Ames et al., 2019). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal putra yang tergabung dalam UKM futsal universitas, berstatus sebagai mahasiswa aktif, berada pada kategori atlet senior, serta aktif mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua instrumen, yaitu *Athletic coping skills inventory-28* (ACSI-28) yang menggunakan 28 item pertanyaan dengan skala likert 1-5 yaitu 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 netral, 4 setuju dan 5 sangat setuju. yang dikembangkan berdasarkan penelitian Smith (Smith et al., 1995) untuk mengukur *Psychological coping skills* dalam kemampuan individu terutama atlet. Instrumen ini mengukur beberapa aspek yang berhubungan dengan penampilan olahraga yang berarti instrumen ini bersifat multidimensional, aspek-aspek yang diukur dalam instrumen ini adalah *coping with adversity* yaitu kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai hambatan atau kesulitan, *peaking under pressure* yaitu kemampuan untuk tetap menampilkan performa terbaik saat berada di dalam tekanan, *goal-setting* yaitu kemampuan dalam menetapkan tujuan yang jelas sebagai arah pencapaian, *concentration* yaitu kemampuan menjaga fokus saat melakukan aktivitas atau pertandingan, *freedom from worry* yaitu kemampuan untuk mengendalikan rasa khawatir yang dapat mengganggu performa, *confidence and achievement motivation* yaitu tingkat kepercayaan diri serta dorongan untuk mencapai prestasi, dan yang terakhir *coachability* atau ketersediaan untuk menerima arahan, kritik, serta pembelajaran dari pelatih (Khilmi et al., 2022).

Untuk penggunaan instrumen *Athletic coping skills inventory-28* (ACSI-28) peneliti mengadopsi instrumen ACSI-28 versi Indonesia juga sudah dilakukan validitas dan realibilitasnya oleh (Rahayuni & Fadil, 2013). Dengan hasil menunjukkan bahwa ketujuh skala dalam instrumen memiliki nilai koefisien realibilitas alpha Cronbach yang berkisar antara 0.212 hingga 0.799. Sementara itu nilai koefisien alpha Cronbach untuk keseluruhan kuesioner ACSI-28 diperoleh sebesar 0.705, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang cukup baik (Rahayuni & Fadil, 2013). Sehingga layak digunakan untuk penelitian ini.

Kemudian untuk mengukur ketakutan akan kegagalan pada atlet, peneliti menggunakan instrumen kuesioner *Performance Failure Appraisal Inventory* (Conroy, 2007). Instrumen ini terdiri dari 25 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert 1-5, Dimana angka satu menunjukkan tidak percaya dan angka lima percaya 100%. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Martin & Yunanto, 2023). Dan sudah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil uji validitas sebesar 0,509 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas yang baik, serta memenuhi kriteria validitas diskriminan. Selain itu pada hasil uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa instrumen memiliki nilai Composite Reliability di atas 0,7 dengan rentang nilai antara 0,733 hingga 0,931, sehingga seluruh dimensi dinyatakan reliabel dan layak untuk digunakan.

Data dianalisis yang digunakan pada penelitian ini statistik deskriptif, Dimana analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, minimum, maksimum, dan standardeviasi dari masing-masing variabel. selanjutnya uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data. Kemudian dikarenakan terdapat dari salah satu variabel tidak berdistribusi normal, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan Uji Korelasi Spearman's rho untuk mengetahui hubungan *psychological coping skills* dengan *fear of failure* atlet futsal putra senior. Seluruh analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 25 atlet futsal senior pada tabel 1, diperoleh gambaran mengenai tingkat *Psychological coping skills* dan *Fear of failure*. Dimana pada variabel *Psychological coping skills* memiliki nilai minimum 89 dan nilai maksimum 128, kemudian pada nilai rata-rata dengan skor sebesar 108,08 dengan standar deviasi 11,240. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum para atlet memiliki kemampuan coping psikologis yang cukup baik dalam menghadapi tekanan, baik saat menjalani latihan maupun ketika berada dalam situasi pertandingan.

Tabel 1. Uji Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Psychological coping skillss	25	89	128	2702	108,08	11,240
Fear of failure	25	41	125	1917	76,68	24,303

Selanjutnya pada variabel *Fear of failure* memiliki nilai minimum yang diperoleh adalah 41 dan maksimum 125 kemudian dengan nilai rata-rata skor pada variabel ini sebesar 76,68 dengan standar deviasi 24,303. Nilai standar deviasi yang lebih besar menunjukkan bahwa Tingkat ketakutan terhadap kegagalan pada para atlet cukup beragam. Artinya, ada atlet yang memiliki tingkat kekhawatiran terhadap kegagalan yang rendah, tetapi ada juga yang masih merasakan kekhawatiran yang cukup tinggi ketika menghadapi situasi kompetisi.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.
Psychological coping skillss	0,963	25	0,467
Fear of failure	0,908	25	0,028

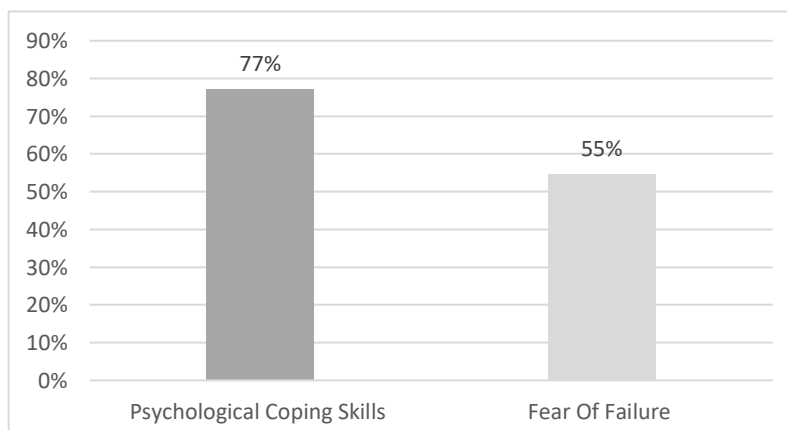
Pada tabel 2, uji normalitas menggunakan shapiro-wilk menunjukkan variabel *Psychological coping skillss* memperoleh hasil statistik 0,963 dengan hasil sig 0,467 ($p < 0,05$) sehingga pada variabel *Psychological coping skillss* dinyatakan berdistribusi normal. Sementara itu hasil uji normalitas pada variabel *Fear of failure* diperoleh nilai statistic 0,908 dengan nilai sig 0,028 ($p < 0,05$), ini menunjukkan bahwa variabel *Fear of failure* tidak berdistribusi normal, sehingga untuk analisis data selanjutnya menggunakan uji korelasi Spearman's rho.

Tabel 3. Uji Korelasi antara *Psychological coping skillss* dengan *Fear of failure* Atlet Futsal Putra Senior

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
<i>Psychological coping skills - Fear of failure</i>	25	0,611	0,001

Berdasarkan tabel 3, nilai korelasi koefisien berada pada angka 0,611 dengan nilai sig 0,0001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Psychological coping skillss* dengan *Fear of failure* pada atlet futsal senior. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,611 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat. Hal ini berarti *Psychological coping skillss* memiliki hubungan yang cukup besar dengan *Fear of failure* pada atlet.

Berdasarkan pada gambar 1 dibawah menunjukkan persentase *Psychological coping skillss* pada atlet futsal senior sebesar 77%, sedangkan *Fear of failure* sebesar 55%. Hal ini menunjukkan bahwa Tingkat *Psychological coping skillss* atlet lebih tinggi dibanding dengan *Fear of failure*. Dengan kata lain, secara umum atlet sudah cukup mampu mengelola tekanan dan emosi, sehingga rasa takut gagal yang dimiliki relatif lebih rendah.



Gambar 1. Persentase Hasil *Psychological coping skillss* dan *Fear of failure* Atlet Futsal Putra Senior

Hasil data yang menunjukkan bahwa rata-rata *coping skills* atlet berada pada kategori tinggi mengindikasikan bahwa pengalaman bertanding yang telah mereka jalani selama bertahun-tahun sebagai atlet senior turut berperan dalam mengembangkan kemampuan psikologis yang lebih adaptif. Pengalaman menghadapi berbagai situasi tekanan dalam pertandingan, ditambah dengan arahan dari pelatih, kemungkinan membantu atlet dalam membentuk kemampuan mengelola emosi yang lebih matang dibandingkan dengan atlet yang masih berada pada level junior (Tamminen et al., 2021). Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *psychological coping skill* dan *fear of failure*, yang berarti semakin baik kemampuan *coping skill* atlet, maka semakin rendah tingkat *fear of failure* yang dirasakan. Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting dalam pembinaan atlet futsal. Oleh karena itu, intervensi psikologis tidak hanya difokuskan pada upaya menurunkan *fear of failure*, tetapi juga pada pengembangan *coping skill* yang lebih adaptif pada atlet (Neumann, 2025).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara *Psychological coping skills* terhadap *Fear of failure* pada atlet futsal putra senior. Secara keseluruhan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Psychological coping skills* dengan *Fear of failure* pada atlet putra senior. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan *coping* psikologis yang dimiliki atlet, maka tingkat ketakutan akan kegagalan yang dirasakan cenderung semakin rendah. Nilai korelasi yang termasuk dalam kategori kuat ini menunjukkan bahwa keterampilan *coping* memiliki peran penting dalam membantu atlet mengurangi munculnya *Fear of failure* dalam konteks permainan futsal.

Interpretasi dari temuan ini dapat dipahami melalui perspektif teori hierarkis *achievement motivation* yang dikembangkan oleh (Elliot & Sommet, 2023), serta dikembangkan lebih lanjut oleh conroy dan rekan-rekannya dalam kajian mengenai *Fear of failure* (Taylor, 2021). Dalam kerangka teori ini, *Fear of failure* dipahami sebagai kecenderungan disposisional yang terbentuk dari pengalaman belajar yang bersifat negatif, di mana individu mulai mengaitkan kegagalan dengan konsekuensi yang dianggap memalukan atau dapat menurunkan harga diri (Estêvão & António, 2018). Atlet yang memiliki *Fear of failure* tinggi mengembangkan orientasi tujuan yang bersifat penghindaran, seperti *mastery-avoidance* maupun *performance-avoidance* (Molenaar et al., 2021). Kondisi ini pada akhirnya dapat berdampak kurang baik terhadap performa atlet maupun kesejahteraan psikologis mereka (Gomez et al., 2025).

Kemudian hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa skor rata-rata *coping skills* atlet berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat *Fear of failure* berada pada kategori sedang. Sehingga temuan ini menunjukkan bahwa atlet futsal senior dalam penelitian ini sudah memiliki kemampuan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan kompetisi.

Kemudian terdapat juga hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini yang dapat dijelaskan melalui mekanisme kognitif dan afektif yang terjadi pada atlet, dimana atlet yang memiliki *coping skills* yang baik umumnya lebih mampu melakukan *cognitive reappraisal* terhadap situasi pertandingan yang penuh tekanan, Mereka cenderung memandang situasi sulit seperti ketika tertinggal skor, menghadapi tim yang lebih kuat, atau berada dalam kondisi adu penalti, sebagai tantangan yang masih dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang dapat merusak harga diri (Nogueira, Morais, et al., 2025). Sehingga dapat diartikan situasi seperti ini membantu atlet mengurangi munculnya rasa takut akan kegagalan. Dengan demikian, tekanan yang muncul selama pertandingan tidak langsung memicu kecemasan yang berlebihan karena atlet mampu mengelola cara berpikir dan emosinya dengan lebih baik (Athya et al., 2025).

Selain itu, penelitian pada atlet futsal profesional menunjukkan bahwa pemain yang lebih berhasil memiliki skor yang lebih tinggi pada aspek *goal setting* dan *mental preparation* dibandingkan pemain yang kurang berhasil (Rafly et al., 2025). *Goal setting* yang baik, yang merupakan salah satu komponen dalam ACSI-28, membantu atlet menetapkan tujuan yang lebih jelas dan terukur dalam pertandingan (Khilmi et al., 2022). Dengan adanya tujuan yang spesifik, atlet dapat memecah tuntutan pertandingan menjadi target-target kecil yang lebih mudah dicapai (Adam, 2018). Misalnya, fokus pada melakukan *pressing* dengan baik atau melakukan transisi permainan dengan cepat. Ketika perhatian atlet tertuju pada target-target tersebut, mereka tidak terlalu terfokus pada kekhawatiran tentang kemungkinan kegagalan di akhir pertandingan. Oleh karena itu, *goal setting* dapat membantu mengurangi rasa takut gagal yang dialami oleh atlet (Molenaar et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Psychological coping skills* dan *Fear of failure* pada atlet futsal putra senior. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan atlet dalam mengelola tekanan, menjaga konsentrasi, menetapkan tujuan, serta mengendalikan rasa khawatir saat bertanding, maka kecenderungan mereka untuk merasakan ketakutan akan kegagalan juga semakin rendah. Sehingga

hubungan yang tergolong kuat ini menunjukkan bahwa *Psychological coping skills* dapat berperan sebagai faktor yang membantu atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Atlet yang memiliki keterampilan coping yang baik cenderung mampu memandang situasi pertandingan sebagai tantangan yang perlu dihadapi, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri. Selain itu, atlet juga lebih mampu melakukan *cognitive reappraisal* terhadap tekanan yang muncul selama pertandingan, sehingga dapat mengurangi kecemasan berlebihan dan kecenderungan bermain terlalu hati-hati karena takut gagal. Dengan kemampuan coping yang baik, atlet dapat tetap fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukan di lapangan, seperti melakukan *pressing* atau menjalankan transisi permainan, tanpa terlalu terpikirkan oleh kemungkinan hasil yang negatif.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa proses pembinaan atlet futsal senior tidak hanya perlu berfokus pada upaya menurunkan *Fear of failure*, tetapi juga pada pengembangan *Psychological coping skills* yang lebih adaptif. Beberapa bentuk intervensi yang dapat dilakukan antara lain adalah pelatihan *goal setting*, pengelolaan kecemasan, serta peningkatan kepercayaan diri atlet. Upaya tersebut dapat membantu atlet menghadapi tekanan di dalam pertandingan dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatif dari rasa takut gagal terhadap performa mereka.

Penelitian diharapkan dapat menambah kajian dalam bidang psikologi olahraga, khususnya pada konteks futsal, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dan membina atlet untuk lebih memperhatikan aspek psikologis dalam program latihan atlet. Meskipun penelitian ini memberikan beberapa temuan yang penting, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian yang menggunakan pendekatan korelasional tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat secara langsung. Walaupun secara teoritis *coping skills* sering dipandang sebagai faktor yang dapat memengaruhi *Fear of failure*, kemungkinan adanya hubungan timbal balik antara kedua variabel tersebut juga perlu dipertimbangkan. Atlet yang memiliki tingkat *Fear of failure* yang tinggi bisa saja mengalami kesulitan dalam mengembangkan *coping skills* yang efektif. Kondisi ini berpotensi membentuk siklus negatif yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, penelitian dengan desain longitudinal diperlukan agar dapat melihat lebih jelas arah hubungan kausal antara kedua variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, N. (2018). The Applicability of Self-Regulation Theories in Sport: Goal Adjustment Capacities, Stress 6 Appraisals, Coping, and Well-Being among Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.011>
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Ames, H., Glenton, C., & Lewin, S. (2019). *Purposive sampling in a qualitative evidence synthesis: a worked example from a synthesis on parental perceptions of vaccination communication*. 4, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12874-019-0665-4>
- Athyra, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). *Analysis Of Self-Confidence And Anxiety Of Female Futsal Athletes Based On The Menstrual Cycle*. 8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v8i1.18884>
- Chen, Y., Clemente, F. M., Bezerra, P., & Lu, Y. (2020). Ultra-Short-Term and Short-Term Heart Rate Variability Recording during Training Camps and an International Tournament in U-20 National Futsal Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1–12. <https://doi.org/10.1177/0193723520928592>
- Conroy, D. E. (2007). *Anxiety, Stress & Coping: An Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (pfai) Of Fear Of Failure: September 2013*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/10615800108248365>
- Elliot, A. J., & Sommet, N. (2023). Integration in the Achievement Motivation Literature and the Hierarchical Model of Achievement Motivation. In *Educational Psychology Review*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09785-7>
- Estêvão, M., & António, C. (2018). *Fear of failure and anxiety in sport*. 1, 75–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.14417/AP.1193>
- Fang Liu. (2024). *Anxiety, Sports Motivation, and Coping Styles Based on Sports Competition Video Analysis*. 9(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.2478/amns-2024-0345>
- Fathurochman, R. (2025). The Influence of Positive Self-Talk on Decision-Making of Young Futsal Athletes. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 10(1), 60–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.5614/jskk.2025.10.1.6>
- Gomez, C. B., Jr, M. L. T., Raganas, J. C., Obando, J. H. Y., Abella, M. A., Pepito, S. V. P., Alen, R., Alicaya, B. C., & Vence, A. J. B. (2025). *The Psychological Factors Influencing Athletes' Sports*



- Performance. 5(4), 1326–1331. <https://doi.org/https://doi.org/10.62225/2583049X.2025.5.4.4762>
- González-hernández, J., Marques, C., Monteiro, D., Alesi, M., & Gómez-lópez, M. (2021). *Effects of Commitment on Fear of Failure and Burnout in Teen Spanish Handball Players*. 12(March), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640044>
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). *Fear of failure , psychological stress , and burnout among adolescent athletes competing in high level sport*. 1991, 2091–2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>
- Hern, A. (2024). *Analysis of the Sports Psychological Profile , Competitive Anxiety , Self-Confidence and Flow State in Young Football Players*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Id, Y. C., Clemente, F. M., Pagaduan, J. C., Lu, Y., Chien, C., Bezerra, P., & Chiu, Y. (2022). *Relationships between perceived measures of internal load and wellness status during overseas futsal training camps*. 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267227>
- Jiang, H., & Wang, H. (2025). *The association of mindfulness with athletes ' fear of failure : the mediating roles of perfectionism and ego-depletion*. September, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1643131>
- Khilmi, D., Firdausi, A., Eka, M., Simbolon, M., Khadavi, M. R., Walton, E. P., & Ulfah, W. A. (2022). *ACSI-28 Indonesian Version Validity and Reliability*. 10(2), 309–315. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100222>
- Li, P., Jiang, B., & Liu, B. (2023). *Impact of a controlling coaching style on athletes ' fear of failure : Chain mediating effects of basic psychological needs and sport commitment*. February, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1106916>
- Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, M., & Jiang, J. (2025). *Competitive pressure , psychological resilience , and coping strategies in athletes ' pre- competition anxiety*. 1–13.
- Manuel, G., Ruiz-s, V., & Granero-gallegos, A. (2019). *Analysis of the Prediction of Motivational Climate in Handball Players ' Fear of Failure*. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030344>
- Martin, A. K., & Yunanto, K. T. (2023). *Properti Psikometri Performance Failure Appraisal Inventory Versi Indonesia*. 3(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2136>
- Mohajan, & Haradhan. (2021). Quantitative Research : A Successful Investigation in Natural and Social Sciences Quantitative Research : A Successful Investigation in Natural and Social Sciences. *Journal of Economic Development, Environment and People, Volume 9, Issue 4, 2020, Pp. 52-79.*, 9(105149), 42. <https://doi.org/https://doi.org/10.26458/jedep.v9i4.679>
- Molenaar, B., Willems, C., Verbunt, J., & Goossens, M. (2021). *Achievement Goals , Fear of Failure and Self-Handicapping in Young Elite Athletes with and without Chronic Pain*. 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children8070591>
- Neumann, D. L. (2025). *A Brief Writing Intervention Assists Athletes to Cope With Performance Failures*. 787–798. <https://doi.org/10.1002/pchj.70026>
- Nm, S. R., & Kannadasan, K. (2023). *A study on coping skills among male cricketers of different age category*. 8(2), 324–328. <https://doi.org/10.22271/journalofsport.2023.v8.i2e.2817>
- Nogueira, J. M., Morais, C., Mansell, P., & Gomes, A. R. (2025). *Emotional profile of athletes before competition : contributions for perceived stress , cognitive appraisal and coping strategies*. July, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1636826>
- Nogueira, J. M., Sim, C., Morais, C., & Mansell, P. (2025). *Coping Strategies Before Competition : The Role of Stress , Cognitive Appraisal , and Emotions*. 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/sports13100366>
- Noskeau, R., Santos, A., & Wang, W. (2021). *Connecting the Dots Between Mindset and Impostor Phenomenon , via Fear of Failure and Goal Orientation , in Working Adults*. 12(November), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.588438>
- Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5(November). <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Pires, F., In, M., & Ferreira, S. S. (2025). *Associations Between Psychological Coping Skills and Player Behaviors During Transition Moments in Male Youth Football*. 1–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/sports1310>
- Postigo-mart, C., & Morillo-baro, J. P. (2022). *Perceived Motivational Climate Determines Self-Confidence and Precompetitive Anxiety in Young Soccer Players: Analysis by Gender*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/su142315673>
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada



- Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 95–104. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.825>
- Putri, L., Rezani, M. R., & Hermina, D. (2025). *Correlational research design*. 2, 306–317. <https://doi.org/https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i6.456>
- Rafly, M., Rahadian, A., & Syamsul, M. (2025). *Goal Setting and Motivation: Correlation in Futsal Extracurricular Athletes*. 10(02), 125–133. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v10i2.22305>
- Rahayuni, K., & Fadil, R. (2013). *Analisis Psikometri Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Athletic Coping Stress Inventory-28 (CSAI-28) Dalam Bahasa Indonesia*. 28, 17–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.33558/motion.v6i1.522>
- Rico-lara, T., Mateo-orcajada, A., Abenza-cano, L., & Esparza-ros, F. (2023). *Differences in Psychological Variables and the Performance of Female Futsal Players according to Playing Position, Match Result and Menstruation*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20085429>
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379–398.
- Sowir, H. A. (2025). *The Impact of Psychological Intervention on Some Psychosocial Variables in Iraqi Futsal Players*. January. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.61838/kman.jayps.6.4.4>
- Strand, B. B., Lauer, L., & Paige, M. (2022). *Failure Response and Coping among Female Collegiate Athletes*. 9(3), 175–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.30958/ajspo.9-3-4>
- Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C. E., Christopher, R., Wagstaff, D., & Wolf, S. A. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. *Psychology of Sport & Exercise*, 57, 102034. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>
- Taylor, S. G. (2021). *A Sequential Mixed-Method Investigation of Coaches' Impact on Athletes' Fear of Failure and Achievement Goals*. 1–207. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901299>
- Varaki, B. S., Floden, R. E., & Javidi, T. (2014). *Open Review of Educational Research Para-quantitative Methodology: Reclaiming experimentalism in educational research*. February 2015, 37–41. <https://doi.org/10.1080/23265507.2014.986189>
- Vella-fondacaro, D., & Romano-smith, S. (2023). *The Impact of a Psychological Skills Training and Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players — A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Xu, J., Qi, D., & Liu, S. (2024). *Intelligent Sports Teaching Tracking System Based on Multimedia Data Analysis and Artificial Intelligence*. 3651, 951–958. <https://doi.org/https://doi.org/10.17559/TV-20240123001285>