

HUBUNGAN MOTIVASI, KECEMASAN, DAN COPING STRES TERHADAP PERSIAPAN MENTAL PRA-PERTANDINGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMA NEGERI 1 GRESIK

Dalva Erzamiya Devani¹, Taufiq Hidayat², Muhammad³

¹²³Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: dalva.23031@mhs.unesa.ac.id¹, taufiqhidayat@unesa.ac.id²,
muhammad@unesa.ac.id³

ABSTRAK

Ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Gresik baru dimulai pada tahun 2023, sebagian besar siswa belum pernah bermain pertandingan antar sekolah. Kondisi tersebut memiliki potensi untuk menyebabkan masalah psikologis, terutama kecemasan, yang dapat mempengaruhi kesiapan mental sebelum pertandingan. Observasi awal menunjukkan bahwa beberapa siswa menunjukkan gejala kecemasan saat pertandingan berlangsung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana motivasi, kecemasan, dan coping stress berkorelasi dengan persiapan mental pra-pertandingan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Gresik. Metode pendekatan penelitian kuantitatif dilakukan dengan observasional analitik dan desain cross-sectional. Penelitian ini menggunakan instrumen yang telah ada sebelumnya dan di adopsi oleh peneliti. Variabel coping stress diukur menggunakan instrumen ACSI-28 (*Athletic Coping Stress Inventory-28*), variabel motivasi diukur dengan instrumen SMS-28 (*The Sport Motivation Scale*), Variabel kecemasan diukur melalui SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*), variabel Y diukur menggunakan PSIS (*Psychological Skill Inventory for Sport*). Didapati hasil bahwa strategi coping yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolavoli masih berada pada tahap pembinaan awal, atau belum berkembang secara optimal untuk mendukung kesiapan mental pra-pertandingan siswa. Motivasi, kecemasan, dan coping stress secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap persiapan mental pra-pertandingan dengan kontribusi 49,8%.

Kata Kunci : Motivasi, Kecemasan, Coping Stress, Persiapan Mental pra-pertandingan, Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terstruktur untuk menciptakan lingkungan belajar serta proses pembelajaran yang mendorong peserta didik agar secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya. Pendidikan holistik mencakup berbagai aktivitas di luar kurikulum formal, yang biasa di sebut sebagai kegiatan ekstrakurikuler (Agustina et al., 2023). Kegiatan ini mencakup serangkaian aktivitas non-akademik yang di rancang sebagai pelengkap dari kurikulum inti, yang bertujuan untuk memperkaya kompetensi siswa melalui penerapan langsung dalam situasi nyata. Kegiatan kurikuler melibatkan proses belajar mengajar antara siswa dan guru untuk mencapai tujuan pendidikan, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler tujuan untuk mendukung dan memperkaya kurikulum yang sudah ada (Hasanah & Sukri, 2023). Keberadaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memberikan peluang bagi siswa untuk bisa mengasah kemampuan serta menumbuhkan sikap disiplin dan tanggung jawab, selain itu juga dirancang untuk memenuhi kebutuhan peserta didik (Masnawati & Darmawan, 2023).

Sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler adalah sekolah yang memberikan kesempatan kepada siswanya untuk meningkatkan terampil agar unggul dibidangnya (Alfredo et al., 2020). Selain itu menurut Muahaimin dalam Mukhlisin & Sumarna, (2018) ekstrakurikuler juga merupakan bentuk dari upaya pengembangan diri siswa di luar dari program pembelajaran yang ada, serta kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan sebagai wadah siswa dalam minat, bakat dan kebutuhan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi diri di bidang nonakademik, selain itu juga keberadaan ekstrakurikuler turut membentuk citra positif dari sekolah atau madrasah, sehingga dapat meningkatkan daya tarik bagi calon peserta didik (Rambe et al.,

2024). Dalam hal ini, program ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk upaya yang konkret dalam mendukung pembentukan karakter serta pengembangan keterampilan siswa secara *comprehensif*. Oleh karena itu, lembaga pendidikan perlu menyediakan program ekstrakurikuler yang selaras dengan kebutuhan serta aspirasi siswa agar dapat menjadi sarana yang optimal dalam meningkatkan kualitas diri mereka. Sebagai bagian dari upaya untuk mengembangkan bakat dan keterampilan siswa, lembaga pendidikan sering kali mengadakan pertandingan antar sekolah yang melibatkan tim ekstrakurikuler.

Dalam konteks olahraga sekolah, pertandingan tidak hanya menjadi ajang kompetisi keterampilan, tetapi juga memunculkan berbagai reaksi psikologis pada siswa. Tekanan kompetisi yang dihadapi siswa, khususnya pada tingkat sekolah, sering kali memicu stres yang dapat berdampak pada performa serta kesejahteraan mental peserta didik. Pada tahun 2023 merupakan permulaan ekstrakurikuler bolavoli diadakan oleh SMA Negeri 1 Gresik. Maka dari itu, peserta didik masih sangat sedikit pengalaman mengikuti pertandingan antar sekolah, walaupun sebagian sudah pernah mendapatkan pengalaman bertanding. Dari praktik di lapangan terlihat bahwa peserta didik masih tampak sangat gugup saat bermain, menunjukkan adanya kecenderungan mengalami kecemasan selama pertandingan berlangsung. Seseorang dengan kecemasan dapat menyebabkan hilangnya fokus dan menurunnya sikap optimis dalam menjalankan tindakannya. Tetapi di satu sisi lain peserta didik sangat senang dengan adanya pertandingan ini, dan kemudian mereka bersemangat dengan latihan dan mempunyai motivasi pada dirinya sendiri untuk menjadi lebih baik agar dapat banyak mengikuti pertandingan.

Berdasarkan data observasi yang telah didapatkan, terlihat bahwa saat pertandingan pertama ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Gresik, menunjukkan bahwa beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang cukup nyata pada saat pertandingan. Beberapa siswa terlihat mengalami peningkatan detak jantung, keringat yang berlebih, dan juga ekspresi wajah yang menunjukkan adanya rasa gugup ketika saat akan memasuki lapangan. Data ini mengungkapkan bahwa, meskipun antusiasme dan motivasi siswa untuk berpartisipasi terbilang tinggi, tetapi tekanan situasional serta kurangnya pengalaman dalam menghadapi pertandingan kompetitif ternyata dapat memicu respon kecemasan. Selain itu peneliti juga melihat dalam penyelenggaraan ekstrakurikuler bolavoli di sekolah, tidak semua siswa berpartisipasi berdasarkan ketertarikan pribadi mereka, yang dimana beberapa dari mereka ikut serta karena tuntutan dari sekolah, sehingga dorongan yang ada lebih bersifat eksternal. Meskipun begitu, dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli juga terdapat elemen kompetitif seperti pertandingan, yang bisa berdampak pada tingkat motivasi siswa. Situasi ini menjadi menarik untuk diselidiki lebih jauh, terutama untuk memahami apakah motivasi siswa untuk bergabung dalam ekstrakurikuler bolavoli berasal dari minat dan ketertarikan awal atau justru berkembang seiringnya dengan partisipasi mereka dalam latihan dan keikutsertaan bertanding. Dalam penelitian (Morrison et al., 2025) menjelaskan bahwa prestasi olahraga yang buruk dapat mendapatkan ejekan, rasa malu, dan stres, sedangkan partisipasi remaja dalam lingkungan olahraga yang suportif justru berpeluang untuk meningkatkan harga diri, memperkuat dukungan sosial, menumbuhkan disiplin, serta membantu melepaskan stres.

Dengan adanya temuan ini dalam observasi awal yang telah peneliti lakukan memberikan gambaran empiris tentang bagaimana kondisi psikologis siswa terpengaruh oleh lingkungan kompetisi, sehingga menegaskan perlunya strategi *Coping Stress* yang efektif untuk dapat mengelola kecemasan tersebut. Data observasi ini menjadi landasan yang kuat untuk meneliti apakah adanya hubungan antara *Coping Stress*, motivasi, dan kecemasan dalam konteks ekstrakurikuler bolavoli sebelum menghadapi pertandingan, untuk mempersiapkan mental yang lebih baik pada saat siswa ekstrakurikuler bertanding serta mendukung pentingnya dilakukannya penelitian dalam mengembangkan intervensi yang dapat meningkatkan mental dan performa siswa pada saat di lapangan. Menurut Rathus dalam Savitri & Sawandi, (2023) mengatakan bahwa kecemasan dapat didefinisikan sebagai keadaan psikolog yang diikuti dengan tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang timbul dari lingkungan. Kecemasan

yang dihadapi peserta didik pada saat di dalam lapangan mengkhawatirkan hal yang sebenarnya belum terjadi. Wajar jika seseorang mengalami kecemasan dalam situasi tertentu, misalnya bagi sebagian orang kecemasan akan menghindari lingkungan baru, yang menyebabkan kecemasan tersebut (Devani, 2022). Dominikus et.al., dalam Hambali & Nurfauziyah Meisya, (2025) menyatakan bahwa ketangguhan mental diyakini mampu menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan rasa kepercayaan diri seseorang.

Dalam konteks olahraga, persiapan pra-pertandingan merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan oleh pelatih dan atlet. Salah satu faktor utama dalam persiapan mental adalah motivasi, yang berfungsi sebagai dorongan internal untuk menjaga keberlangsungan latihan, mengarah kepada usaha yang dilakukan atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi adalah motif yang dimiliki seseorang yang dapat memotivasi dirinya untuk melakukan sesuatu tindakan yang akan menjadi landasan bagi dirinya untuk melakukan sesuatu (Jalal et al., 2022)(Yulianti & Siregar, 2020). Dengan adanya motivasi tersebut juga akan mendorong adanya seseorang untuk berlatih, bekerja keras, dan dapat bertahan lebih lama dalam mengikuti suatu kegiatan atau latihan (Saputri, 2019). Hal tersebut yang menjadi kendala para peserta didik dalam menghadapi pertandingan, tidak hanya itu peserta didik yang awam juga dengan cara penanganan yang baik terhadap rasa kecemasan yang di alaminya. Cara untuk menghilangkan rasa kecemasan saat bertanding bisa menggunakan strategi Coping Stress. Coping Stress sendiri menurut Andriyani, (2019) adalah suatu proses pemulihan dari dampak pengalaman stress atau reaksi fisik dan mental yang menyebabkan perasaan tidak nyaman, tidak enak, atau tertekan dan proses ini mencakup strategi kognitif serta perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi situasi yang penuh stress dan emosi negatif yang merugikan.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, terdapat sejumlah research gap yang menunjukkan masih terbukanya ruang kajian mengenai hubungan coping stress, motivasi, dan kecemasan terhadap persiapan mental pra-pertandingan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada atlet dengan tingkat pengalaman kompetitif yang lebih tinggi, seperti atlet mahasiswa. Contreras et al. (2023) meneliti hubungan antara stres, kecemasan, dan mekanisme coping pada atlet tingkat perguruan tinggi, namun belum mengkaji bagaimana peran coping stress dalam mengelola kecemasan pada siswa ekstrakurikuler tingkat SMA yang baru memulai pengalaman kompetitif. Kondisi psikologis siswa SMA tentu memiliki karakteristik yang berbeda dengan atlet mahasiswa, terutama dalam hal kematangan mental dan pengalaman bertanding.

Selain itu, aspek motivasi dalam konteks olahraga juga masih menunjukkan kesenjangan penelitian. Penelitian oleh Shah & Anderson-Urriola (2024) membahas pengaruh motivasi terhadap kemampuan siswa tingkat menengah dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan stres sebagai atlet. Namun, penelitian tersebut belum mengaitkan motivasi secara simultan dengan coping stress dan kecemasan dalam situasi pertandingan olahraga, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Padahal, motivasi intrinsik dan ekstrinsik memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan mental siswa saat menghadapi tekanan kompetisi. Lebih lanjut, Gómez-López (2020) menunjukkan bahwa kecemasan pra-pertandingan, baik kecemasan kognitif maupun somatik, merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet remaja. Meskipun demikian, penelitian tersebut belum mengintegrasikan kecemasan dengan variabel motivasi dan coping stress secara bersamaan dalam konteks persiapan mental pra-pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian dengan mengkaji hubungan motivasi, kecemasan, dan coping stress terhadap persiapan mental pra-pertandingan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli tingkat SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode observasional analitik, desain yang digunakan yaitu cross-sectional. Cross sectional merupakan desain penelitian yang mempelajari resiko dan efek dengan cara observasi, dan tujuannya yaitu untuk mengumpulkan datanya secara bersamaan atau satu waktu (Abduh et al., 2022). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gresik dengan 68 siswa sebagai populasi penelitian dan sampel sebanyak 20 siswa. Sampel diambil menggunakan purposive sampling dengan kriteria meliputi siswa laki-laki yang aktif mengikuti latihan di sekolah, sedang persiapan untuk pertandingan, dan pernah minimal satu kali memiliki pengalaman bertanding. Teknik purposive sampling digunakan karena memungkinkan peneliti memilih sampel yang sesuai dengan tujuan dan karakteristik penelitian (Winarni, 2018).

Pengumpulan data dilakukan dengan instrument ACSI-28 untuk mengukur coping stress, SMS-28 untuk mengukur motivasi, SCAT untuk mengukur kecemasan, serta PSIS untuk mengukur persiapan mental pra-pertandingan. Seluruh instrument menggunakan skala likert dan telah teruji validitas maupun reliabilitasnya. Analisis data diawali dengan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas guna memastikan kelayakan model. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh simultan variabel bebas terhadap persiapan mental pra-pertandingan, uji t untuk mengetahui pengaruh parsial masing-masing variabel, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengukur kontribusi variabel bebas dalam menjelaskan variasi persiapan mental pra-pertandingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik, hasil uji normalitas pada uji persyaratan menggunakan Shapiro wilk data berdistribusi normal dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Uji Normalitas Shapiro-wilk

	Statistic	df	Sig
Unstandardized Residual	.959	20	.532

Berdasarkan tabel 1, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,532. Nilai tersebut jelas lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 ($0,532 > 0,05$). Dengan demikian, nilai residual dalam model regresi ini berdistribusi normal.

Selanjutnya melakukan uji multikolinearitas untuk menguji apakah dalam model regresi ditemukan adanya korelasi yang kuat antar variabel bebas.

Tabel 2 Hasil Pengujian Multikolinearitas

Coefficientsa			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Coping Stress	.847	1.180
	Motivasi	.940	1.064
	Kecemasan	.897	1.115

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas yang ditunjukkan pada tabel Coefficients, seluruh variabel bebas memiliki nilai Tolerance di atas 0,10 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) di bawah 10,00. Secara rinci, variabel Coping Stress memiliki nilai Tolerance sebesar 0,847 dan VIF sebesar 1,180, variabel motivasi memiliki nilai Tolerance sebesar 0,940 dan VIF sebesar 1,064, sedangkan variabel kecemasan memiliki nilai Tolerance sebesar 0,897 dan VIF sebesar 1,115. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang tinggi antarvariabel bebas dalam model regresi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak

terjadi gejala multikolinearitas, sehingga setiap variabel bebas mampu menjelaskan variabel terikat secara independen tanpa saling memengaruhi secara berlebihan.

Tabel 3 Hasil Pengujian Heteroskedastisitas (Glejser)

	B	Std. Error	t	Sig
Constant	-5.204	13.691	-.380	.709
Coping Stress	.143	.159	.895	.384
Motivasi	.050	.067	.749	.465
Kecemasan	-.246	.397	-.620	.544

Uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser juga menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas ($\text{Sig.} > 0,05$), serta uji linearitas mengonfirmasi bahwa hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan persiapan mental pra-pertandingan bersifat linear. Dengan demikian, model regresi dinyatakan memenuhi asumsi klasik dan layak digunakan.

Tabel 4 Hasil Pengujian Linearitas

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Sig. Deviation from Linearity
Mental Pra-Pertandingan	Coping Stress	0,896
Mental Pra-Pertandingan	Motivasi	0,312
Mental Pra-Pertandingan	Kecemasan	0,917

Hasil uji regresi linear berganda secara simultan menunjukkan bahwa motivasi, kecemasan, dan coping stress berpengaruh signifikan terhadap persiapan mental pra-pertandingan ($F = 5,293$; $\text{Sig.} = 0,010$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,498 menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 49,8% variasi persiapan mental pra-pertandingan, sementara 50,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 5 Hasil Pengujian F (Simultan)

ANOVAa					
Sumber variabel	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1348.707	3	449.569	5.293	.010b
Residual	1359.043	16	84.940		
Total	2707.750	19			

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) pada Tabel 5, diperoleh nilai F sebesar 5,293 dengan signifikansi 0,010 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa coping stress, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap persiapan mental pra-pertandingan.

Tabel 1 Hasil Pengujian T (Parsial)

Coefficientsa				
	B	Std. Error	t	Sig.
(Constant)	181.645	26.034	6.977	.000
Coping Stress	-.015	.303	-.048	.962

Motivasi	.087	.128	.681	.505
Kecemasan	-2.831	.755	-3.747	.002

Hasil uji parsial (uji t) pada Tabel 6 menunjukkan bahwa kecemasan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap persiapan mental pra-pertandingan ($B = -2,831$; $t = -3,747$; $\text{Sig.} = 0,002$). Sementara itu, coping stress ($\text{Sig.} = 0,962$) dan motivasi ($\text{Sig.} = 0,505$) tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap persiapan mental pra-pertandingan.

Tabel 2 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.706a	.498	.404	9.216

Selanjutnya, berdasarkan Tabel 7 hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai R Square sebesar 0,498, yang menunjukkan bahwa 49,8% variasi persiapan mental pra-pertandingan dapat dijelaskan oleh coping stress, motivasi, dan kecemasan, sedangkan 50,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Pembahasan

Penelitian ini berangkat dari fenomena di lapangan yang menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Gresik sering kali mengalami kegugupan, kurang percaya diri, dan ketegangan fisik saat menghadapi pertandingan, meskipun mereka terlihat memiliki semangat yang tinggi untuk berpartisipasi. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini berhasil mengungkap dinamika psikologis yang sebenarnya terjadi pada siswa-siswa tersebut. Berikut adalah pembahasan mendalam mengenai hubungan antara motivasi, kecemasan, dan Coping Stress terhadap persiapan mental pra-pertandingan.

Hasil pengujian hipotesis secara simultan menunjukkan bahwa ketiga variabel bebas (motivasi, kecemasan, dan Coping Stress) secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap persiapan mental pra-pertandingan, dengan kontribusi sebesar 49,8%. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kesiapan mental seorang siswa tidak dibentuk oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks dari berbagai dimensi psikologis. Hasil ini sejalan dengan kerangka teori yang dikemukakan oleh Rinehart & Ferraro dalam pengembangan instrumen PSIS, yang menyatakan bahwa keterampilan psikologis atlet melibatkan banyak aspek, termasuk motivasi dan pengendalian kecemasan. Dalam konteks siswa ekstrakurikuler, hal ini bermakna bahwa untuk mencapai kondisi "siap bertanding", siswa membutuhkan keseimbangan antara dorongan semangat (motivasi), strategi menghadapi tekanan (coping), dan ketenangan emosional (minim kecemasan).

Temuan ini juga mendukung penelitian Rohendi et al. (2021) yang menemukan bahwa kombinasi kecemasan yang rendah dan motivasi yang tinggi akan menghasilkan prestasi yang baik. Meskipun penelitian Rohendi fokus pada prestasi, logika yang sama berlaku untuk persiapan mental sebagai fondasi dari prestasi tersebut. Kesiapan mental yang optimal hanya bisa dicapai jika seluruh elemen psikologis pendukung bekerja secara sinergis.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa Coping Stress secara parsial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap persiapan mental pra-pertandingan. Temuan ini menarik karena bertentangan dengan asumsi umum bahwa semakin baik coping, semakin siap mental seseorang. Namun, hasil ini dapat dijelaskan dengan melihat karakteristik responden yang merupakan siswa sekolah (atlet pemula), bukan atlet elit. Artinya, tinggi atau rendahnya upaya siswa dalam mengelola stres (strategi coping) tidak memberikan dampak yang nyata terhadap kesiapan mental mereka sebelum bertanding. Kondisi ini kemungkinan disebabkan karena

siswa masih dalam tahap pemula, sehingga strategi manajemen stres yang mereka lakukan belum terstruktur atau belum cukup efektif untuk mempengaruhi kondisi psikologis mereka secara langsung.

Berbeda dengan mahasiswa atau atlet profesional dalam penelitian Contreras et al. (2023) yang mungkin sudah memiliki mekanisme coping yang matang, siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Gresik cenderung belum memiliki strategi coping yang terstruktur. Upaya mereka untuk mengatasi stres mungkin masih bersifat spontan atau coba-coba, sehingga belum efektif dalam mereduksi tekanan kompetisi secara nyata. Hal ini sejalan dengan temuan Alfiana et al. (2023) pada mahasiswa kedokteran, yang menunjukkan bahwa individu dengan beban tinggi cenderung menggunakan mekanisme coping berfokus emosi (*emotion-focused coping*). Pada siswa SMA, penggunaan coping yang hanya berfokus pada emosi (misalnya: mencoba menenangkan diri tanpa solusi konkret) sering kali tidak cukup kuat untuk membangun kesiapan mental yang kokoh di hadapan tekanan pertandingan yang sebenarnya. Akibatnya, keberadaan Coping Stress pada level ini belum mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap kesiapan mental mereka.

Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi tidak berpengaruh signifikan terhadap persiapan mental pra-pertandingan. Temuan ini memperjelas perbedaan antara "keinginan bertanding" dan "kesiapan bertanding". Meskipun siswa memiliki motivasi intrinsik maupun ekstrinsik yang tinggi—sebagaimana dijelaskan dalam teori *Self-Determination Theory* oleh Ryan & Deci hal tersebut tidak serta-merta menjamin mental mereka siap menghadapi tekanan lapangan (Ryan & Deci, 2020). Meskipun siswa memiliki dorongan atau semangat (motivasi) untuk berlatih & bertanding, hal tersebut tidak serta-merta menjamin terbentuknya kesiapan mental yang matang. Pada level siswa sekolah yang minim pengalaman kompetisi, motivasi yang tinggi seringkali belum mampu dikonversi menjadi kesiapan mental yang stabil di lapangan, terutama ketika berhadapan dengan tekanan pertandingan yang nyata.

Hasil ini memberikan perspektif baru terhadap penelitian Jasniarli et al. (2024), yang menemukan bahwa siswa ekstrakurikuler bolavoli memiliki motivasi berprestasi yang "cukup". Dalam penelitian ini, terbukti bahwa motivasi yang "cukup" atau bahkan "tinggi" sekalipun bisa menjadi tidak efektif jika tidak dibarengi dengan manajemen kecemasan yang baik. Pada siswa pemula, motivasi sering kali "lumpuh" oleh demam panggung. Mereka ingin menang (motivasi), tetapi mental mereka belum siap menanggung beban kompetisi. Ini mengindikasikan bahwa pada tahap pembinaan awal, motivasi hanyalah modal dasar, namun bukan penentu utama kesiapan mental.

Temuan paling krusial dalam penelitian ini adalah pengaruh negatif yang signifikan dari kecemasan terhadap persiapan mental. Nilai koefisien regresi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan siswa, semakin rendah persiapan mental pra-pertandingan mereka. Temuan ini sangat konsisten dengan penelitian Pramadanita et al. (2023) yang menemukan bahwa siswa ekstrakurikuler bolavoli mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi akibat kurangnya pengalaman bertanding dan tekanan penonton. Kecemasan somatik (jantung berdebar, keringat dingin) dan kecemasan kognitif (takut gagal) terbukti menjadi penghalang (*barrier*) terbesar bagi kesiapan mental siswa. Hal ini juga mendukung teori Martens (1990) yang membagi kecemasan menjadi *state* dan *trait anxiety*. Bagi siswa SMA Negeri 1 Gresik yang minim pengalaman kompetisi, situasi pertandingan memicu *state anxiety* (kecemasan sesaat) yang intens. Reaksi emosional yang berlebihan ini secara langsung meruntuhkan fokus dan kepercayaan diri mereka, sehingga persiapan mental menjadi berantakan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dalam pembinaan ekstrakurikuler, pengendalian kecemasan adalah prioritas utama. Sesuai dengan simpulan penelitian Gómez-López et al. (2020), kecemasan pra-pertandingan adalah faktor psikologis yang paling merusak performa atlet remaja. Tanpa kemampuan mengelola kecemasan,

motivasi setinggi apa pun tidak akan mampu menyelamatkan kesiapan mental siswa di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa motivasi, kecemasan, dan coping stress secara simultan berpengaruh signifikan terhadap persiapan mental pra-pertandingan siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Gresik. Ketiga variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 49,8% variasi persiapan mental pra-pertandingan, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Secara parsial, kecemasan terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap persiapan mental pra-pertandingan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami siswa, maka semakin rendah kesiapan mental mereka dalam menghadapi pertandingan. Kecemasan, baik dalam bentuk kognitif maupun somatik, menjadi faktor psikologis yang paling dominan dalam menghambat kesiapan mental siswa, terutama pada siswa dengan pengalaman bertanding yang masih terbatas.

Sementara itu, motivasi dan coping stress tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap persiapan mental pra-pertandingan. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingginya motivasi dan adanya upaya coping yang dilakukan siswa belum tentu secara langsung mampu meningkatkan kesiapan mental mereka. Pada konteks siswa ekstrakurikuler tingkat SMA yang masih berada pada tahap pembinaan awal, motivasi yang tinggi belum sepenuhnya terkonversi menjadi kesiapan mental yang stabil, dan strategi coping yang digunakan cenderung belum terstruktur serta belum efektif dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pengendalian kecemasan merupakan aspek yang paling krusial dalam membangun persiapan mental pra-pertandingan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli. Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya peran pelatih dan sekolah dalam memberikan pendampingan psikologis, khususnya melalui pelatihan manajemen kecemasan dan penguatan mental, agar siswa tidak hanya memiliki semangat bertanding, tetapi juga kesiapan mental yang optimal saat menghadapi situasi kompetitif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis sampaikan seluruh pihak, kepada kedua orang tua yang senantiasa kebersamahi proses demi proses, para dosen yang selalu memberikan bimbingan dan arahan, serta teman-teman yang setia memberikan dukungannya. Penulis sampaikan terimakasih, karena tanpa mereka tentunya karya ini tidak akan ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/Jpsk.V3i01.1955>
- Agustina, I. Oktaviani, Juliantika, Saputri, S. A., & Putri, S. R. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96. <https://doi.org/10.55606/Jubpi.V1i4.2001>
- Alfiana, D., Syuhada, I., & Rusmaningrum, B. N. (2023). Hubungan Mekanisme Koping, Kualitas Tidur Dan Motivasi Belajar Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(2).
- Alfredo, Januari, Resita, C., & Gustiawati, R. (2020). Motivasi Berprestasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*.
- Andriyani, J. (2019). *STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS* (Vol. 2, Issue 2). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/tauji>

- Contreras, D. W., Granquist, M. D., & Martin, L. A. (2023). Stress, Sport Anxiety, Neuroticism, And Coping In Student-Athletes: Implications For Patient Mental Health. *Journal Of Athletic Training*, 58(9), 733–739. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0527.22>
- Devani, D. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet PBV Tunas Muda UNESA Pasca Pandemi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/47901>
- Gómez-López, M., Borrego, C. C., Da Silva, C. M., Granero-Gallegos, A., & González-Hernández, J. (2020). Effects Of Motivational Climate On Fear Of Failure And Anxiety In Teen Handball Players. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020592>
- Hambali, B., & Nurfauziah Meisya, D. (2025). Ketangguhan Mental Atlet Menjelang Pertandingan Pada Tahap Persiapan Khusus Melalui Metode Pelatihan Mental Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(1), 1–14. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/12062/9089>
- Hasanah, R., & Sukri. (2023). Manajemen Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Meningkatkan Mutu Peserta Didik Di Madrasah Tsanawiyah (Mts) Margaharja Ciamis. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 10(1), 161–168. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp>
- Jalal, N. M., Amaliah, R., Wardhani, R. C. A., Rifqah, R., Muhammad, F., & Ajra, M. F. (2022). Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 809. <https://doi.org/10.37905/Aksara.8.2.809-814.2022>
- Jasniarli, M., Putra, R., Hasby, I. U., & Putra, D. (2024). Kecemasan, Percaya Diri Dan Motivasi Berprestasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. In *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin* (Vol. 8, Issue 3).
- Masnawati, E., & Darmawan, D. (2023). Peran Ekstrakurikuler Dalam Membentuk Karakter Siswa. 1(4), 305–318. <https://doi.org/10.59603/ppiman.v1i4.347>
- Morrison, J., Rimal, D., Pradhan, I., Luitel, N. P., & Rose-Clarke, K. (2025). How Can Sport Promote Adolescent Mental Health? A Qualitative Study From The Rural Plains Of Nepal. *SSM - Mental Health*, 8(April), 100491. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100491>
- Mukhlisin, & Sumarna, C. (2018). Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Siswa Di Kelas XI MAN 2 Kabupaten CIREBON. In *Jurnal Eduksos: Vol. VII* (Issue 1).
- Pramadanita, A., Eko Nopiyanto, Y., Prabowo, A., Raibowo, S., Sari Kardi, I., Studi Pendidikan Jasmani, P., & Keguruan Dan, F. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Negeri 3 Seluma. *Jambura Health And Sport Journal*, 5(2).
- Rambe, A. A., Nasution, I., & Hadijaya, Y. (2024). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Minat Bakat Siswa. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 10.
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Dan Motivasi Dengan Prestasi Atlet Bola Voli Di Masa Pandemi Covid-19. In *Journal Of Physical And Outdoor Education* (Vol. 3, Issue 1).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic And Extrinsic Motivation From A Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, And Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Saputri, S. (2019). Motivasi Berprestasi Peserta Didik Kelas Atas Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sd Negeri Bubutan Tahun Ajaran 2018/2019.

- Savitri, P. A. C., & Sawandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/Pib.V4i1.20628>
- Shah, M., & Anderson-Urriola, A. (2024). Motivation's Impact On High-Level High School Students' Ability To Balance Academic And Athletic Stress. *Journal Of Emerging Investigators*. <https://doi.org/10.59720/23-133>
- Winarni, E. Widi. (2018). *Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Research And Development (R&D)* (R. A. Kusumaningtyas, Ed.). Bumi Aksara .
- Yulianti, L., & Siregar, S. (2020). MOTIVASI SEBAGAI PENGUBAHAN PERILAKU. *FORUM PAEDAGOGIK*, 11(2).