



INTUISI 10 (3) (2018)

INTUISI  
JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH  
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>  
Terindeks DOAJ: 2541-2965



## HUBUNGAN STRATEGI KOPING DAN KECEMASAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA

Luthfi Fathan Dahriyanto<sup>1✉</sup>, Abdul Haris Fitriyanto<sup>2</sup>

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang

### Info Artikel

Sejarah Artikel:  
Diterima 20 September 2018  
Disetujui 27 Oktober 2018  
Dipublikasikan 30 November  
2018

### Keywords:

*Coping strategy, Anxiety,  
Football player*

### Abstrak

Kecemasan adalah salah satu faktor yang cenderung mempengaruhi penampilan seorang atlet. Rasa cemas muncul akibat ketidaksinkronan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan atlet untuk mengatasinya. Keadaan ini perlu diatasi, salah satunya melalui strategi koping. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara strategi koping dengan kecemasan yang dialami pemain sepakbola. Sebanyak 71 atlet sepakbola menjadi subjek dalam penelitian ini yang terdiri dari pemain Tim Nasional U-17 dan tim sepakbola mahasiswa universitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan kecemasan yang dimiliki ( $-0,316$ ;  $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik strategi koping yang dimiliki, semakin rendah kecemasan yang dimiliki.

### Abstract

*Anxiety has been regarded as the factor relates to performance decline in athlete. Anxiety emerges from the situation gap between environmental demand and the athlete ability. This condition is need to be overcome, by lowering the level of anxiety using coping strategy, to increase performance. This research seeks to find out the correlation between coping strategy and anxiety in football player. The subjects consist of 71 junior professional footballers from U-17 Indonesia National Team and from college footballers. Result shows that there is significant correlation between coping strategy and anxiety ( $-0,316$ ;  $p < 0,01$ ). Thus, it can be concluded that a higher ability in coping strategy is correlated in the anxiety level decline.*

© 2018 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Semarang  
Gedung A1, Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang,  
Jawa Tengah  
[luthfifathan@gmail.com](mailto:luthfifathan@gmail.com)

p-ISSN 2086-0803  
e-ISSN 2541-2965

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah salah satu faktor yang cenderung mempengaruhi penampilan seorang atlet. Rasa cemas muncul akibat ketidaksinkronan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan atlet untuk mengatasinya. Efek dari kecemasan berefek pada kontrol gerak yang lemah sehingga mengakibatkan penampilan juga menurun. Atlet dengan tuntutan dalam setiap pertandingan yang tinggi seharusnya mampu untuk mengatasi rasa cemasnya dengan baik. Penelitian Strahler (2010) menemukan bahwa kecemasan akan mengakibatkan meningkatnya kadar kortisol dalam darah, yang menyebabkan kontrol terhadap aktivitas fisik yang berkurang. Hamidia & Besharat (2010) juga menemukan bahwa kecemasan pada atlet mengakibatkan penampilan menurun.

Kecemasan muncul karena kurangnya kontrol terhadap emosi dalam menghadapi tekanan yang muncul baik secara internal maupun eksternal. Dalam kondisi ini, seorang atlet merasa dirinya terlalu lemah untuk mengatasi tekanan yang muncul pada dirinya. Berkaitan dengan ini, strategi koping memegang peranan yang dominan untuk mengatasinya. Penelitian dari Ntoumanis and Biddle (2000) menemukan bahwa interpretasi dari simptom-simptom kecemasan sangat berkaitan dengan meningkatkan usaha, penekanan terhadap aktivitas kompetitif, dan koping berfokus pada masalah. Eubank and Collins (2000) juga menemukan bahwa para atlet yang menggunakan *coping* berfokus pada masalah dan emosi dalam merespon kondisi tekanan. Temuan ini mendukung tesis yang disampaikan oleh Jones (1995a) bahwa koping adalah konstruk kunci bagi individu untuk mengontrol lingkungan dan dirinya sendiri. Lebih jauh, interpretasi yang benar terhadap symptom-simpom kecemasan bisa mempengaruhi kemampuan koping yang benar (Eubank and Collins, 2000).

Kecemasan adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh (Weinberg & Gould, 1995 dalam Jarvis, 1999). Bisa dikatakan bahwa kecemasan adalah arousal yang tidak nyaman. Cemas adalah kombinasi antara intensitas perilaku dan arah dari emosi yang lebih bersifat negatif (Bird, 1986).

Di dalam konteks keikutsertaan dalam olahraga, kecemasan didefinisikan sebagai kecenderungan untuk mempersepsi situasi kompetitif sebagai sesuatu yang mengancam dan meresponnya dengan perasaan tak berdaya dan ketegangan (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Dalam DSM IV-TR simptom-simptom kecemasan berkaitan dengan stress pada keikutsertaannya dalam aktivitas olahraga. Stres muncul dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan yang dipersepsikan seorang atlet dengan persepsi terhadap kapabilitas yang dimiliki oleh atlet tersebut. Kecemasan adalah antisipasi yang berbentuk kegelisahan atau rasa takut oleh individu terhadap sesuatu yang dianggap membahayakan di masa depan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan berkaitan dengan tekanan yang dipersepsi oleh seorang atlet dan kapabilitas atau kemampuan yang dimilikinya. Ketika seorang atlet merasa kemampuannya tidak mampu untuk mengatasi situasi lingkungan yang menuntut, maka muncullah rasa cemas tersebut.

Spielberger (1966, dalam Jarvis, 1999) membagi kecemasan menjadi 2, yaitu *State Anxiety (A-State)* dan *Trait anxiety (A-Trait)*. *A-state* ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkungan yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional. Selanjutnya *Trait anxiety* atau biasa

disebut dengan **A-trait**. *Trait anxiety* adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam A-trait ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya.

Teori awal yang menjelaskan tentang *anxiety* ini adalah Hipotesis U-terbaik. Dalam teori ini *anxiety* dikatakan memberi pengaruh yang besar terhadap penampilan. Setiap tugas atau gerakan mempunyai tingkat arousal tertentu untuk mencapai optimum. Seorang atlet akan tampil dan mengeksekusi gerakan dengan sangat baik jika berada di level optimum arousal tadi. Jika arousal berada di bawah titik optimum tersebut, maka penampilan tidak akan maksimal.

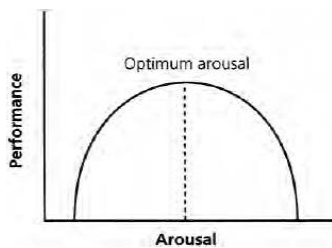


Figure 5.2 The inverted U hypothesis of arousal and performance

Menurut teori *drive* (dorongan), ada 3 faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, yaitu: tingkat kerumitan tugas (*task complexity*), arousal dan kebiasaan (*Learned habits*). Menurut teori ini, semakin tinggi arousal yang dialami atlet, maka penampilannya akan selalu meningkat. Hubungan antara arousal dan penampilan diformulasikan sebagai berikut:

$$Performance = Habit\ strength\ (arousal) \times drive$$

*Habit strength* merujuk pada proses belajar sebelumnya dalam menyelesaikan tugas tertentu, sedangkan *drive* merupakan tingkatan arousal bagi seseorang. Jadi kombinasi antara kondisi peningkatan kondisi (arousal) dan pengalaman serta hasil belajar

akan menghasilkan penampilan yang lebih baik. Jika salah satu faktor mengalami penurunan, maka penampilan juga akan mempengaruhi penampilan di lapangan.

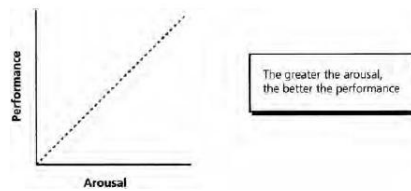


Figure 5.1 Drive theory of the relationship between arousal and performance for expert performers

Model ini merupakan penyempurnaan dari hipotesis U-terbalik. Menurut teori ini, terkadang seorang atlet mengalami penurunan secara drastis dalam penampilannya meskipun tingkat arousalnya masih cukup tinggi. Penurunan drastis inilah yang disebut dengan *catastrophe*.

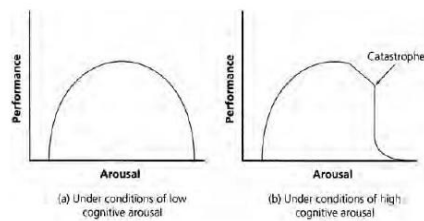


Figure 5.3 Fazez and Hardy's catastrophe model of the relationship between anxiety and performance

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori Hipotesis U-terbalik adalah teori *Zone of Optimal Functioning (ZOF)*. Menurut teori ini, masing-masing individu mempunyai zona optimal tersendiri yang mengakibatkan masing-masing individu mempunyai dampak atas anxiety yang berbeda-beda.

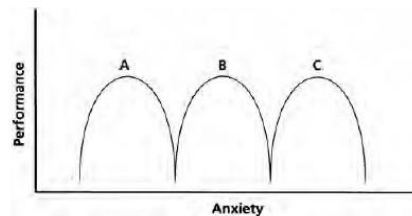


Figure 5.5 Zones of optimal functioning in three athletes

Menurut ilustrasi di atas, atlet A mempunyai level kecemasan yang rendah, atlet B mempunyai level kecemasan

menengah dan atlet C mempunyai level kecemasan yang tinggi. Teori ini membawa dampak bahwa seorang pelatih harus benar-benar memahami kondisi mental para atletnya untuk menentukan program yang sesuai dengan dirinya.

Ketika atlet berkompetisi dalam olahraga mereka dapat menilai suatu deretan pemicu potensial, termasuk rasa sakit, ketakutan, kekurangan kepercayaan diri, tuntutan psikologis, pelatih stres, dan tuntutan olahraga (Dale, 2000; Gould, Eklund, & Jackson, 1993a; Holt & Hogg, 2002; Nicholls, Holt, & Polman, 2005a). Ketidakmampuan untuk mengatasi stres adalah faktor penting dalam kegagalan atlet untuk berfungsi penuh dalam banyak jenis kinerja atletik (Lazarus, 2000a). Oleh karena itu seorang atlet harus mampu mengatasi stressor kinerja, bukan hanya untuk melakukan yang terbaik dari kemampuan mereka, tetapi juga untuk membuat olahraga menjadi pengalaman yang memuaskan.

Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2006) menyatakan bahwa *coping* adalah proses individu untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Baron & Byrne (1991) menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Pembahasan mengenai strategi *coping* disampaikan oleh MacArthur & MacArthur (1999) yang menyatakan strategi *coping*

sebagai upaya-upaya khusus, baik *behavioral* maupun psikologis, yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres. Pada dasarnya, strategi *coping* adalah cara yang digunakan individu untuk menyesuaikan antara sumber-sumber yang dimiliki dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Secara lebih terperinci, sumber-sumber yang berkaitan dengan *coping* individu mencakup faktor individu (yaitu karakteristik pribadi yang relatif stabil seperti *self-esteem* atau keterampilan sosial) dan faktor lingkungan seperti dukungan sosial keluarga atau sumber finansial. Penelitian ini difokuskan pada upaya untuk melihat bagaimana hubungan kemampuan *coping* yang dimiliki oleh pemain sepakbola dengan tingkat kecemasan yang dimiliki. Tujuan studi korelasi ini untuk mendapatkan gambaran dinamika *coping* yang terjadi pada pemain sepakbola serta tingkat kecemasan yang dimiliki. Pada konteks ini penelitian akan menyajikan data secara deskriptif berdasarkan pengukuran yang dilakukan dengan menggunakan dua instrumen penelitian.

## **METODE**

Penelitian ini melibatkan responden 71 atlet sepakbola Tim Nasional U-17 dan tim sepakbola mahasiswa universitas yang sedang menjalani latihan rutin untuk pertandingan uji coba maupun resmi. Definisi operasional dari kemampuan *coping* adalah kemampuan individu atlet sepakbola dalam mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan peran sebagai pemain sepakbola. Adapun definisi operasional dari kecemasan adalah tingkat ketidaknyamanan psikologis individu yang berkaitan dengan emosi negatif yang muncul pada diri atlet sepakbola.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berikut adalah hasil penelitian yang diperoleh :

**Tabel 1.**  
**Tingkat Kecemasan**

Kecemasan	Interval	Jumlah	Presentase
Rendah	< 16	22	30.985%
Sedang	17 – 24	48	67.605%
Tinggi	> 24	1	1.408%

Berdasarkan deskripsi tabel diatas level sedang 67,605%. Sedangkan 30,985% dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan rendah. subjek mempunyai tingkat kecemasan pada

**Tabel 2.**  
**Rerata Kecemasan dan Coping**

Variabel	Mean	SD	N
Coping	40.5211	7.90996	71
Kecemasan	17.9014	2.64118	71

Berdasarkan uji korelasi dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antara *coping* dengan kecemasan sebesar -0,316 ( $p < 0,007$ ). Nilai korelasi negatif menandakan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dimiliki semakin rendah kemampuan atau strategi *coping* yang dimiliki individu.

**Tabel 2.**  
**Rerata Kecemasan dan Coping**

		Coping	Kecemasan
Coping	Pearson Correlation	1	-.316**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	71	71
Kecemasan	Pearson Correlation	-.316**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	71	71

Deskripsi data kecemasan menunjukkan sebagian besar subjek berada dalam kategori rata-rata dengan prosentase sekitar 67,60% atau sekitar 48 subjek. Hasil tersebut menunjukkan bahwa subjek mengalami kecemasan ketika akan berkompetisi, namun masih dalam kategori yang wajar. Selanjutnya sekitar 30. 98% subjek atau 22 orang subjek mempunyai tingkat kecemasan yang sedang. Hasil ini menarik mengingat sebagian besar subjek apabila dilihat dari karakteristik usia perkembangan masih berada dalam kategori remaja. Pada kelompok usia remaja,

karakteristik perkembangan emosi biasanya ditandai dengan kemampuan pengendalian yang masih labil (Hurlock, 1996). Namun pada subjek penelitian ini, kecemasan menjelang dan pada saat bertanding dapat dikelola dengan baik.

Hasil ini dapat diterangkan menurut beberapa sebab, antara lain: subjek telah mempunyai banyak pengalaman bertanding sehingga mampu mengelola tekanan sehingga tidak memunculkan kecemasan yang berlebihan. Kedua, subjek telah dilatih untuk mengelola emosi selama pertandingan,

sehingga faktor-faktor pemicu kecemasan dapat dikontrol.

Secara umum kecemasan menyebabkan kesejahteraan subjektif individu terancam, karena akan meningkatkan kekhawatiran dan keraguan (Landers, 1999). Pada aktivitas olah raga, kecemasan mengancam performansi individu (Cox, Qiu and Liu 1993; Raglin & Hanin 2000; Ortiz 2006). Atlet yang terserang kecemasan akan mengeluh cedera, ketegangan otot, dan memunculkan perilaku agresif (Weinberg & Gould 2007), mengalami gangguan tidur, menurunnya kepercayaan diri (Abel & Larkin, 1990) dan keluar atau berhenti dari aktivitas olah raga (Cox 2007). Banyak orang menyatakan bahwa terdapat banyak faktor eksternal yang menyebabkan munculnya kecemasan, dan lebih lanjut dikatakan bahwa kecemasan akan mempengaruhi apakah seorang atlet akan menang atau kalah dalam sebuah pertandingan (Sanderson 1989).

Selanjutnya kecemasan pada dasarnya bersifat multidimensi dengan komponen kognitif dan afektif (Martens, Vealey and Burton 1990; Jarvis 2002; Cox 2007). Kecemasan kognitif merupakan komponen mental dari kecemasan, yang mana seseorang mengalami kekhawatiran, keraguan, merasa mendapat ancaman yang tidak terduga, takut gagal dan kehilangan kepercayaan diri serta konsentrasi (Nideffer 1993; Cox et al. 1993; Weinberg and Gould 2007; Bull 2000; Jarvis 2002). Kecemasan somatic berkaitan dengan perubahan fisik yang dirasakan oleh atlet pada tubuhnya misalnya meningkatnya detak jantung, tekanan darah dan ketegangan otot (Bull 2000; Jarvis 2002, Thatcher, Thatcher and Dorling 2004), yang dapat mengancam performansi atlet ketika bertanding (Weinberg and Gould 2007; Hatzigeorgiadis and Biddle 2001).

Sejak kecemasan telah menjadi penghalang utama pada kinerja di antara atlet (Cox et al. 1993; Ortiz 2006 ), banyak penelitian telah dilakukan pada psikologis

mengatasi strategi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada atlet ( Cox et al. 1993; Taylor , 1996; Humara 2001; Richards 2004 ). Atlet merasa cemas dalam situasi yang kompetitif dan mencoba untuk menggunakan sumber daya mengatasi pribadi untuk mengurangi kecemasan (Cox, 2007 ). Mengatasi telah ditetapkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) sebagai terus-menerus mengubah perilaku kognitif dan upaya untuk mengelola eksternal tertentu dan / atau tuntutan internal yang dinilai sebagai mengambil atau melebihi daya dari orang.

Analisis korelasional dengan menggunakan korelasi Pearson, menghasilkan korelasi negatif antara kecemasan dengan kemampuan coping sebesar -0,316 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian yang menerangkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kecemasan dengan kemampuan coping yang dimiliki atlet sepakbola terbukti. Semakin meningkatnya kecemasan yang dimiliki akan semakin menurunkan kemampuan coping yang dimiliki.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa kemampuan coping yang dimiliki akan menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh subjek. Secara umum kesimpulan yang disampaikan oleh (Stough, Clements, Wallish & Downey, 2009) menyatakan bahwa kondisi emosi atlet yang dimiliki akan mempengaruhi performansi dari atlet. Sehingga kemampuan dalam mengelola emosi menjadi bagian yang penting ketika seorang atlet melakukan pertandingan.

Penelitian yang dilakukan oleh Panahi & Ramazani-Nehad (2011) menyatakan bahwa dalam pertandingan strategi coping sangat penting dilakukan, sehingga mampu mendukung performansi atlet dalam pertandingan. Pada atlet strategi coping yang paling sering dilakukan adalah problem focused coping (berdasarkan permasalahan yang dihadapi).

Hasil ini menerangkan bahwa sebagian besar subjek mempunyai kemampuan yang baik dalam pengelolaan kecemasan yang dimiliki. Juga berdasarkan strategi coping yang dimiliki subjek menunjukkan bahwa subjek mampu menunjukkan kemampuan coping yang baik dalam pertandingan. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan hasil dalam penelitian ini dengan menghubungkan dengan variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap performansi atlet. Selanjutnya dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar untuk mengembangkan pembinaan atlet, terutama berkaitan dengan aspek psikologis atlet.

## SIMPULAN

Berdasarkan data dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat korelasi negatif antara kemampuan coping dan kecemasan yang dimiliki oleh atlet. Hasil ini berarti, bahwa apabila kemampuan coping semakin tinggi maka kecemasan yang dimiliki para atlet menjadi semakin menurun.

Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain Tim Nasional U-17 mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sedang. Kemudian untuk kemampuan coping yang dimiliki, juga sebagian besar pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. L., & Larkin, K. T. (1990). Anticipation of Performance among Musicians: Physiological Arousal, Confidence, and State-Anxiety. *Psychology of Music*, 18(2), 171–182. <https://doi.org/10.1177/0305735690182006>
- American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR)*. Washington, DC, APA, 2000. 429e484.
- Baron, R.A & Byrne. (1991). *Social psychology: Understanding human interaction*. 6th . USA: Allyn & Bacon.
- Bird, A. M. (1986). *Psychology and Sport Behavior*. Times Mirror/Mosby. St Louis. USA
- Bull, S.J. (2000). *Sport Psychology: A self-help guide*. Ramsbury, Marlborough: Crowood.
- Cox, R.H., Qiu, Y. & Liu, Z. Overview of sport psychology. (1993). In R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (p. 3-31). New York: Macmillan.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology, Concepts and Applications* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14, 17 – 41.
- Eubank, M., and Collins, D. (2000). Coping with pre- and in-event fluctuations in competitive state anxiety: A longitudinal approach. *Journal of Sports Sciences*, 18, 121-131.
- Hamidia, S., & Besharat, M.,A. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*; 5, 813–817
- Hatzigeorgiadis A. & Biddle, S.J.H. 2001. Athletes' perception of how cognitive interference during competition influences concentration and effort. *Anxiety, Stress and Coping*, 14, 411-429.
- Humara, M. (2001). The relationship between anxiety and performance: A Cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight* 1(2): *The Online Journal of Sport Psychology*.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's

- soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251 – 271.
- Jarvis, N. (2002). Sponsorship and Gay Sport: A Case Study of the 2000 Gay Softball World Series, *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 4 (3), 13-38, <https://doi.org/10.1108/IJSMS-04-03-2002-B003>
- Jarvis, M. (2006) *Sport Psychology. A student's handbook*. East Sussex. Routledge
- Jones, G. (1995a). More than just a game: Research developments and issues in competitive state anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Landers, D.M. (1999). *The influence of exercise on mental health*. In C.B. Corbin & R.P. Pangrazi (Eds), *Toward a better understanding of physical fitness and activity*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Lazarus, R. S. (2000a). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229 – 252.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company. New York.
- MacArthur, J.D., & MacArthur, C.T.. (1999). *Coping Strategies*. UCSF, California.
- Martens. R., Vealey, R. S, & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Polman, R. C. J. (2005a). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111 – 130.
- Nideffer, R.N. (1993). *Attention control training*. In R.N. Singer, M. Murphey and L.K.Tennant (pp. 542-556), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S.J.H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
- Ortiz. J. (2006). Efficacy of relaxation techniques in increasing sport performance in women golfers (Online). *The Sport Journal* 9. Available: <http://www.thesportjournal.org/2006Journal/Vol9-No1/OrtizLaGrange1.asp>.
- Raglin, J.S. & Hanin, Y.L. (2000). *Competitive anxiety*. In Yuri, L.H., *Emotions in Sport* (pp. 93-111). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Richards. H. (2004). *Coping in sport*. In D.Lavallee, J.Thatcher, & M.V. Jones (Eds.), *Coping and emotion in sport*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Sanderson, F.H. (1989). *Analysis of anxiety levels in sports*. In Dieter Hackfort and Charles D. Spielberger, *Anxiety in sports*. New York: Hemisphere.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons
- Smith, R.E., Schultz, 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 & Exercise Psychology*, 17, 379-398
- Strahler, K., Ehrlenspiel, F., Heene, M., Brand, R. (2010). Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 148-154
- Taylor, J. (1996). *Intensity regulation and athletic performance*. In J.L. Van Raalte and B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise*



- psychology. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thatcher, J., Thatcher, R & Dorling, D. (2004). Gender differences in the pre-competition temporal patterning of anxiety and hormonal responses. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 44, 300-308.
- Weinberg, R.S & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics..