

## Strategi *Coping* Atlet Taekwondo Dalam Menghadapi Kejuaraan Sebagai Upaya Pengembangan Kompetensi Psikologis Dalam Pendidikan Olahraga

**Muhammad Hatta**

Universitas Hamzanwadi, Indonesia muhammadhatta170803@gmail.com

**Endri Muliadi**

Universitas Hamzanwadi, endrimuliadi22@gmail.com

**Lalu Erpan Suryadi**

Universitas Hamzanwadi, Indonesia rfunlalu66@gmail.com

**Ichwansyah**

SMA Negeri 3 Selong, Indonesia ichwansyah1608@gmail.com

**Abstract:** *Competitive pressure in Taekwondo requires athletes to employ adaptive coping strategies to manage anxiety and maintain optimal performance during competition. This study aimed to explore the coping strategies adopted by athletes of Dojang Raven Taekwondo, East Lombok, in preparing for championships and to identify the factors influencing their strategy selection. A qualitative study with a case study approach was conducted from January to March 2026. The participants consisted of three Taekwondo athletes as the primary informants, supported by one coach and one team manager/official, who were selected through purposive sampling. Data were collected through participant observation, semi-structured interviews, and documentation, and were analyzed using the interactive model of Miles and Huberman. Data credibility was ensured through source and method triangulation. The findings revealed that two athletes employed a combination of Problem-Focused Coping (PFC) and Emotion-Focused Coping (EFC) by engaging in additional training, seeking tactical information from coaches, regulating emotions, and strengthening self-confidence. In contrast, one athlete predominantly relied on Emotion-Focused Coping characterized by escape-avoidance behaviors. The athletes' coping strategies were influenced by internal factors, including physical capacity, self-confidence, and problem-solving ability, as well as external factors such as interpersonal skills and social support from coaches and team managers. The study concludes that integrating Problem-Focused Coping and Emotion-Focused Coping constitutes a more adaptive strategy for managing competitive pressure. Therefore, Taekwondo coaching programs should systematically incorporate psychological skills training alongside physical and technical preparation to enhance athletes' mental readiness and competitive performance.*

**Keywords:** *Coping Strategy, Taekwondo Athletes, Psychological Competence, Physical Education, Mental Health.*

**Abstrak:** Tekanan kompetisi pada cabang olahraga Taekwondo menuntut atlet memiliki strategi *coping* yang adaptif agar mampu mengendalikan kecemasan dan mempertahankan performa selama pertandingan. Penelitian ini bertujuan menganalisis bentuk strategi *coping* yang digunakan atlet Taekwondo Dojang Raven Lombok Timur dalam menghadapi kejuaraan serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pemilihannya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *studi kasus* yang dilaksanakan pada Januari–Maret 2026. Informan terdiri atas tiga atlet sebagai informan utama serta seorang pelatih dan seorang manajer *official* sebagai informan pendukung yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi partisipan, wawancara *semi-structured*, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman dengan uji keabsahan melalui triangulasi sumber dan metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua atlet cenderung mengombinasikan *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping* melalui latihan tambahan, pencarian informasi kepada pelatih, regulasi emosi, dan penguatan keyakinan diri, sedangkan satu atlet lebih dominan menggunakan *Emotion-Focused Coping* yang berorientasi pada *escape avoidance*. Strategi *coping* atlet dipengaruhi oleh faktor internal berupa kapasitas fisik, keyakinan diri, dan kemampuan analisis masalah, serta faktor eksternal berupa keterampilan interpersonal dan dukungan sosial dari pelatih

maupun manajer tim. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping* merupakan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kompetisi, sehingga program pembinaan Taekwondo perlu mengintegrasikan pengembangan keterampilan psikologis secara sistematis untuk meningkatkan kesiapan mental dan performa atlet.

**Kata kunci:** Strategi Coping, Atlet Taekwondo, Kompetensi Psikologis, Pendidikan Olahraga, Kesehatan Mental.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya pada cabang beladiri seperti Taekwondo, tidak hanya bertumpu pada pengembangan keterampilan motorik dan kekuatan fisik. Seiring dengan tuntutan kejuaraan yang semakin kompetitif, pengembangan kompetensi psikologis menjadi aspek yang krusial. (Weinberg & Gould, 2019). Dalam Taekwondo, pembinaan mental dan moral memiliki kedudukan yang setara dengan pembinaan fisik dan teknik. *World Taekwondo* menegaskan bahwa Taekwondo merupakan seni bela diri sekaligus olahraga yang berlandaskan pada nilai-nilai *courtesy*, *integrity*, *perseverance*, *self-control*, dan *indomitable spirit* yang bertujuan membentuk karakter, disiplin, serta ketangguhan mental atlet. Oleh karena itu, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses latihan maupun kompetisi (Gould & Maynard, 2009).

Ketika seorang atlet dihadapkan pada situasi pertandingan atau *event* kejuaraan, tekanan kompetisi sering kali memunculkan respons psikologis berupa kecemasan, ketegangan, dan stres yang dapat memengaruhi kondisi emosional maupun kognitif atlet. Tekanan tersebut dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan pengambilan keputusan, serta menurunnya keyakinan diri apabila atlet tidak memiliki kemampuan regulasi psikologis yang memadai. Penelitian oleh Arnold dan Fletcher menunjukkan bahwa tuntutan kompetitif dalam olahraga dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi atlet dan memengaruhi kesejahteraan psikologis maupun performanya selama kompetisi (Arnold & Fletcher, 2021). Selain itu, Rice et al. menjelaskan bahwa kesehatan mental atlet berkaitan erat dengan kemampuan mengelola tekanan kompetisi, kecemasan, dan tuntutan performa tinggi dalam lingkungan olahraga prestasi (Rice et al., 2016). Oleh karena itu, kesiapan psikologis menjadi komponen penting dalam mendukung keberhasilan atlet, karena kemampuan mengelola stres kompetitif berhubungan dengan stabilitas emosi dan kesiapan menghadapi pertandingan (Moesch et al., 2018).

Kemampuan atlet dalam mengelola berbagai *stressor* yang muncul selama proses latihan maupun pertandingan dikenal sebagai strategi *coping*. Strategi ini menjadi mekanisme penting yang membantu atlet menyesuaikan diri terhadap tekanan kompetitif melalui pengelolaan emosi maupun penyelesaian masalah secara aktif. Penelitian Nicholls et al. menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan atlet berpengaruh terhadap cara mereka menilai tekanan, mengatur respons emosional, dan mempertahankan performa dalam situasi kompetitif (Nicholls et al., 2016). Atlet yang mampu menggunakan strategi *coping* secara adaptif cenderung lebih mampu menghadapi tantangan pertandingan dibandingkan atlet yang lebih banyak menggunakan strategi penghindaran (*avoidance coping*) (Kaiseler et al., 2019). Dalam konteks Dojang Raven Taekwondo Lombok Timur,

atlet menghadapi berbagai bentuk tekanan menjelang pertandingan, seperti tuntutan prestasi, ekspektasi pelatih, persaingan antar-atlet, serta kebutuhan mempertahankan performa terbaik. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa setiap atlet memiliki mekanisme *coping* yang berbeda, mulai dari pendekatan proaktif melalui persiapan fisik dan mental hingga kecenderungan menghindari sumber tekanan.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji strategi *coping* pada atlet dari berbagai cabang olahraga dan menunjukkan bahwa strategi *Problem-Focused Coping* maupun *Emotion-Focused Coping* berperan dalam membantu atlet mengelola stres selama kompetisi (Gunarsa, 2008). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel atau tingkat kecemasan atlet, sehingga belum mampu menjelaskan secara mendalam bagaimana proses penerapan strategi *coping* berlangsung dalam konteks pembinaan atlet (Effendi, 2016). Selain itu, penelitian mengenai strategi *coping* pada atlet Taekwondo di Indonesia, khususnya pada tingkat pembinaan daerah atau *dojang*, masih relatif terbatas. Belum banyak penelitian yang mengungkap bentuk strategi *coping* yang digunakan atlet beserta faktor-faktor yang memengaruhinya melalui pendekatan kualitatif (Komarudin, 2017). Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap*, yaitu masih minimnya kajian yang mengeksplorasi pengalaman psikologis atlet Taekwondo secara mendalam dalam menghadapi tekanan kompetisi pada konteks pembinaan lokal..

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam bentuk-bentuk strategi *coping* yang diterapkan oleh atlet Taekwondo Dojang Raven Lombok Timur dalam menghadapi kejuaraan serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya mengenai strategi *coping* pada atlet Taekwondo, sekaligus menjadi dasar bagi pelatih dan *official* tim dalam menyusun program pembinaan mental yang lebih sistematis, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis atlet guna meningkatkan kesiapan menghadapi kompetisi serta mengoptimalkan performa olahraga.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *studi kasus* untuk memahami secara mendalam strategi *coping* yang digunakan atlet Taekwondo Dojang Raven Lombok Timur dalam menghadapi tekanan kompetisi (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman dan kondisi psikologis atlet secara holistik pada konteks yang nyata. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari–Maret 2026 selama proses persiapan dan pelaksanaan kejuaraan Taekwondo tingkat daerah. Lokasi penelitian berada di Rumah Dinas Sekretaris Daerah Kabupaten Lombok Timur dan Lapangan Porda Kecamatan Selong yang merupakan pusat latihan dan pembinaan atlet, sehingga relevan untuk mengamati dinamika psikologis atlet sebelum dan selama mengikuti kompetisi.

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2019). Informan utama terdiri atas tiga atlet Taekwondo Dojang Raven

yang mengikuti kejuaraan, sedangkan informan pendukung terdiri atas seorang pelatih dan seorang manajer *official* tim. Data dikumpulkan melalui observasi partisipan, wawancara *semi-structured*, dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama latihan intensif dan pelaksanaan kejuaraan, sedangkan wawancara digunakan untuk menggali pengalaman informan mengenai strategi *coping* dalam menghadapi tekanan kompetisi (Creswell & Poth, 2018).

Analisis data menggunakan model interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi metode dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga kredibilitas temuan penelitian dapat dipertanggungjawabkan (Lincoln & Guba, 1985)..

## PEMBAHASAN

Informan utama dalam penelitian ini adalah tiga orang atlet Taekwondo Dojang Raven Lombok Timur. Untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai profil dan kecenderungan masing-masing atlet dalam merespons tekanan selama kejuaraan, data subjek disajikan pada Tabel 1 berikut:

| Tabel 1. Profil dan Kecenderungan Strategi Coping Subjek (Atlet) |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Subjek                                                           | Kecenderungan Coping | Karakteristik dan Tindakan Dominan                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Atlet 1                                                          | PFC & EFC            | Sangat proaktif mencari informasi, memiliki keterampilan sosial yang baik, dan agresif melakukan latihan tambahan (menghafal jurus, jogging). Cenderung meluapkan emosi secara fisik seperti menendang berkali-kali, berteriak memberi semangat, serta mendengarkan musik.                     |
| Atlet 2                                                          | EFC                  | Cenderung pasif dalam mencari dukungan (menuntut kepekaan pelatih) dan kurang berinisiatif berkomunikasi. Lebih memilih perilaku menghindar ( <i>avoidance</i> ) saat tertekan, seperti merenung, mencari celah untuk merokok, tidak peduli dengan penampilan musuh, dan mencari hiburan lain. |
| Atlet 3                                                          | PFC & EFC            | Proaktif mencari informasi kepada pelatih atau senior, bersosialisasi dengan baik, serta rutin melakukan latihan tambahan. Cenderung mengendalikan emosi dengan cara lebih spiritual, seperti berdoa, meyakinkan diri bisa menang, dan mengatur pernapasan.                                    |

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, ditemukan bahwa Atlet 1 dan Atlet 3 cenderung menggunakan kombinasi *Problem-Focused Coping* (PFC) dan *Emotion-Focused Coping* (EFC). Sementara itu, Atlet 2 lebih dominan menggunakan *Emotion-Focused Coping* dengan kecenderungan perilaku *avoidance* ketika menghadapi tekanan menjelang pertandingan.

Atlet 1 menunjukkan perilaku proaktif melalui pencarian informasi kepada pelatih, latihan tambahan, serta pengelolaan emosi dengan aktivitas fisik seperti

berteriak untuk meningkatkan motivasi dan mendengarkan musik. Atlet 3 juga memperlihatkan karakteristik yang hampir serupa, yaitu aktif berdiskusi dengan pelatih atau senior, meningkatkan intensitas latihan, serta mengelola emosi melalui doa, pengaturan pernapasan, dan *self-talk* positif. Sebaliknya, Atlet 2 lebih sering menarik diri, kurang berinisiatif mencari dukungan, serta memilih mengalihkan perhatian terhadap tekanan yang dihadapi.

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984), *Problem-Focused Coping* merupakan strategi yang diarahkan untuk mengatasi sumber permasalahan melalui tindakan nyata, sedangkan *Emotion-Focused Coping* berfokus pada pengendalian respons emosional akibat situasi yang menekan. Atlet yang mampu mengombinasikan kedua strategi tersebut umumnya memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik karena tidak hanya berusaha menyelesaikan penyebab stres, tetapi juga menjaga stabilitas emosinya selama kompetisi (Lazarus & Folkman, 1984). Temuan ini menunjukkan bahwa Atlet 1 dan Atlet 3 memiliki kecenderungan strategi *coping* yang lebih adaptif dibandingkan Atlet 2.

Hasil penelitian ini didukung oleh (Nicholls & Polman, 2007) yang menyatakan bahwa penggunaan *Problem-Focused Coping* berkaitan dengan meningkatnya kemampuan atlet dalam mengendalikan tekanan kompetitif dan mempertahankan performa selama pertandingan. Penelitian (Kaiseler, Polman, & Nicholls, 2009) juga menjelaskan bahwa atlet berprestasi lebih sering menggunakan strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah dibandingkan strategi penghindaran. Dengan demikian, perilaku proaktif yang ditunjukkan oleh Atlet 1 dan Atlet 3 mencerminkan kemampuan adaptasi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan kompetisi.

Di sisi lain, dominasi *Emotion-Focused Coping* yang disertai kecenderungan *avoidance* pada Atlet 2 menunjukkan bahwa strategi yang digunakan lebih berorientasi pada pengurangan ketegangan emosional daripada penyelesaian sumber stres. Menurut (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), strategi *avoidance coping* dapat memberikan efek menenangkan dalam jangka pendek, tetapi kurang efektif apabila digunakan secara terus-menerus karena tidak mengatasi akar permasalahan. Penelitian (Britton et al. 2019) juga menunjukkan bahwa atlet yang lebih sering menggunakan strategi penghindaran memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang lebih tinggi dan performa yang cenderung kurang optimal dibandingkan atlet yang menggunakan strategi *problem-focused*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa Atlet 2 memerlukan pendampingan psikologis untuk mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif sehingga mampu menghadapi tekanan pertandingan secara lebih efektif.

Penelitian juga menunjukkan bahwa pemetaan indikator *Emotion-Focused Coping* (EFC) dan *Problem-Focused Coping* (PFC) yang dilakukan oleh atlet Dojang Raven dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Pemetaan Implementasi Strategi Coping Atlet Dojang Raven

| Jenis Coping                 | Aspek Coping              | Implementasi / Temuan pada Atlet                                                                                                                              |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Emotion-Focused Coping (EFC) | Distancing                | Menghindari pemicu stres dengan cara menendang berkali-kali, mendengarkan musik, menghindar dari melihat lawan bertanding, dan meyakinkan diri dengan berdoa. |
|                              | Escape Avoidance          | Ditemukan pada salah satu atlet yang mencari celah untuk merokok sebelum bertanding guna menenangkan pikiran yang panik.                                      |
|                              | Self Control              | Atlet mengatur teknik pernapasan agar lebih tenang, dan ada pula atlet yang merenung atau berdiam diri saat stres melanda.                                    |
|                              | Acceptance Responsibility | Atlet tidak pasrah pada keadaan dan memikul tanggung jawab besar untuk mengatasi kecemasan demi performa tim.                                                 |
|                              | Positive Reappraisal      | Atlet mengambil hikmah positif untuk tampil lebih fokus dan mempererat ikatan kohesi dengan teman satu tim.                                                   |
| Problem-Focused Coping (PFC) | Planful Problem Solving   | Secara terencana atlet mengikuti program latihan rutin dan terus mengasah teknik andalan untuk membangun kepercayaan diri di arena.                           |
|                              | Confrontive Coping        | Upaya agresif menghadapi kelemahan dengan menambah porsi latihan mandiri (menghafal jurus, jogging di luar jadwal).                                           |
|                              | Seeking Social Support    | Secara proaktif mencari dukungan emosional serta informasi terkait kekuatan lawan dari pelatih dan atlet senior.                                              |

Analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan atlet Dojang Raven Lombok Timur berbeda-beda sesuai dengan karakteristik individu dan cara mereka memaknai tekanan kompetisi. Atlet 1 dan Atlet 3 memperlihatkan kecenderungan menggunakan kombinasi *Problem-Focused Coping (PFC)* dan *Emotion-Focused Coping (EFC)*, sedangkan Atlet 2 lebih dominan menggunakan *Emotion-Focused Coping*. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa respons terhadap stres kompetitif tidak bersifat seragam, tetapi dipengaruhi oleh kemampuan atlet dalam mengevaluasi situasi serta memilih strategi yang dianggap paling efektif untuk menghadapi tekanan pertandingan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa Atlet 1 dan Atlet 3 memiliki kemampuan regulasi psikologis yang lebih adaptif. Keduanya tidak hanya berusaha mengendalikan emosi melalui mendengarkan musik, mengatur pernapasan, dan berdoa, tetapi juga melakukan tindakan nyata berupa latihan tambahan, berdiskusi

dengan pelatih, serta mencari informasi mengenai kemampuan lawan. Menurut Lazarus dan Folkman, strategi *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping* saling melengkapi dalam membantu individu mengatasi sumber stres sekaligus mengendalikan respons emosional yang muncul akibat situasi yang menekan (Lazarus & Folkman, 1984). Kemampuan mengintegrasikan kedua strategi tersebut mencerminkan adanya *self-control* dan *planful problem solving* yang menjadi karakteristik penting dalam kompetensi psikologis atlet.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Tamminen dan Holt yang menjelaskan bahwa atlet yang mampu menggunakan strategi *coping* secara adaptif cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kompetisi. Strategi *coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan pengelolaan emosi membantu atlet mempertahankan fokus serta mengoptimalkan kesiapan psikologis sebelum pertandingan (Tamminen & Holt, 2012). Selain itu, Pensgaard dan Ursin menyatakan bahwa atlet dengan kemampuan mengelola stres secara efektif melalui strategi psikologis yang tepat menunjukkan tingkat ketahanan mental yang lebih baik ketika menghadapi situasi kompetitif yang penuh tekanan (Pensgaard & Ursin, 1998). Dalam konteks olahraga beladiri, kemampuan mengintegrasikan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan kesiapan strategi pertandingan menjadi faktor penting dalam mempertahankan performa atlet selama kompetisi (Mellalieu et al., 2009). Dengan demikian, perilaku Atlet 1 dan Atlet 3 yang secara proaktif meningkatkan kesiapan fisik, teknik, dan mental melalui latihan tambahan, pencarian dukungan sosial, serta pengendalian emosi menunjukkan karakteristik strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kejuaraan.

Sebaliknya, Atlet 2 menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi *Emotion-Focused Coping* yang didominasi oleh *escape avoidance*. Bentuk perilaku seperti menyendiri, menghindari interaksi, dan merokok dilakukan sebagai upaya mengurangi ketegangan emosional tanpa berusaha menyelesaikan sumber tekanan yang dihadapi. Strategi *escape avoidance* umumnya muncul ketika individu menilai bahwa situasi berada di luar kendalinya sehingga lebih memilih menghindari masalah daripada menghadapinya secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984). Meskipun strategi ini dapat memberikan rasa nyaman sementara, efektivitasnya relatif rendah dalam menghadapi tekanan kompetisi yang menuntut kesiapan fisik dan mental secara bersamaan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Effendi yang menjelaskan bahwa kemampuan psikologis atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola kecemasan dan menggunakan strategi mental yang tepat, termasuk strategi *coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah (Effendi, 2016). Selain itu, Komarudin menjelaskan bahwa atlet yang memiliki keterampilan mental yang baik cenderung mampu mengendalikan tekanan kompetisi melalui pengaturan emosi, peningkatan kepercayaan diri, dan pemusatan perhatian terhadap solusi permasalahan yang dihadapi (Komarudin, 2017). Oleh karena itu, dominasi strategi *escape avoidance* pada Atlet 2 menunjukkan perlunya pembinaan psikologis secara berkelanjutan agar atlet mampu mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif, khususnya melalui peningkatan kemampuan pemecahan masalah, regulasi emosi, dan kesiapan mental dalam menghadapi tekanan pertandingan..

Selain dipengaruhi oleh karakteristik individu, penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* juga dibentuk oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kapasitas fisik, keyakinan diri, dan kemampuan menganalisis masalah. Atlet yang memiliki kondisi fisik prima cenderung lebih mampu mempertahankan konsentrasi dan mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan pertandingan. Di sisi lain, keyakinan diri yang positif membantu atlet memandang tantangan sebagai peluang untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya, sedangkan keterampilan analisis masalah memungkinkan atlet memilih respons yang lebih rasional dibandingkan reaksi emosional.

aktor eksternal yang paling dominan dalam pembentukan strategi *coping* atlet adalah keterampilan interpersonal serta dukungan sosial dari pelatih dan lingkungan tim. Atlet yang memiliki hubungan komunikasi positif dengan pelatih lebih mudah memperoleh informasi, umpan balik, dan dukungan emosional ketika menghadapi tekanan kompetisi. Dukungan sosial dari lingkungan olahraga berperan penting dalam membantu atlet melakukan penilaian terhadap situasi stres serta memilih strategi *coping* yang lebih adaptif (Rees & Hardy, 2000). Selain itu, Jowett dan Cockerill menjelaskan bahwa kualitas hubungan antara atlet dan pelatih (*coach-athlete relationship*) berkontribusi terhadap perkembangan psikologis atlet, termasuk kepercayaan diri, motivasi, dan kemampuan menghadapi tekanan pertandingan (Jowett & Cockerill, 2003). Temuan ini diperkuat oleh Kristiansen dan Roberts yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pelatih, rekan satu tim, dan lingkungan olahraga membantu atlet dalam mengelola stres serta meningkatkan kesiapan mental menghadapi kompetisi (Kristiansen & Roberts, 2010). Dengan demikian, pengembangan kompetensi psikologis atlet tidak hanya bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola tekanan, tetapi juga memerlukan lingkungan pembinaan yang menyediakan dukungan emosional, informasional, dan motivasional secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* atlet Taekwondo Dojang Raven Lombok Timur tidak bersifat homogen, tetapi dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menilai dan merespons tekanan kompetisi. Dua atlet cenderung menggunakan kombinasi *Problem-Focused Coping (PFC)* dan *Emotion-Focused Coping (EFC)*, yang ditunjukkan melalui latihan tambahan, pencarian informasi kepada pelatih, pengendalian emosi, serta penguatan keyakinan diri. Sebaliknya, satu atlet lebih dominan menggunakan *Emotion-Focused Coping* dengan kecenderungan *escape avoidance*, sehingga penyelesaian sumber stres menjadi kurang optimal.

Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi strategi *PFC* dan *EFC* merupakan bentuk *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kejuaraan karena mampu mengintegrasikan penyelesaian masalah dengan regulasi emosi secara seimbang. Sebaliknya, dominasi strategi *escape avoidance* berpotensi menghambat kesiapan psikologis atlet karena hanya meredakan ketegangan emosional tanpa menyelesaikan penyebab stres. Selain itu, efektivitas strategi *coping* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kapasitas fisik, keyakinan diri, dan kemampuan analisis masalah, serta faktor eksternal berupa keterampilan interpersonal dan dukungan sosial dari pelatih maupun manajer tim.

Penelitian ini memberikan implikasi bahwa pembinaan prestasi Taekwondo tidak cukup berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi perlu mengintegrasikan program pembinaan psikologis yang sistematis. Pelatih dan manajer tim perlu mengembangkan intervensi yang mendorong penggunaan strategi *Problem-Focused Coping*, memperkuat regulasi emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengoptimalkan dukungan sosial agar atlet memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kompetisi dan mampu mempertahankan performa secara konsisten.

## REFERENSI

- Arnold, R., & Fletcher, D. (2021). Stress, emotion, and performance in sport: A review of contemporary perspectives. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–28. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1718192>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-inquiry-and-research-design/book246896>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. BPK Gunung Mulia.
- Gunawan, I., & Yulianti, E. (2021). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Strategi Coping pada Atlet Bola Basket. *Jurnal Psikologi Olahraga Nusantara*, 3(2), 77–85.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Kaiseler, M., Levy, A., Nicholls, A. R., & Madigan, D. J. (2019). The role of coping in sport performance and athlete well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101572. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101572>
- Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728–733. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.012>
- Komarudin. (2017). Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif. PT Remaja Rosdakarya.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic”

- competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686–695. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. *SAGE Publications*. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/naturalistic-inquiry/book842>
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. *Literature Reviews in Sport Psychology*, 1, 1–45.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). *SAGE Publications*. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-data-analysis/book246128>
- Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., Quignon-Fleuret, C., Cecil, S., & Bertollo, M. (2018). FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 61–71. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.013>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2016). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *Frontiers in Psychology*, 7, 1094. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01094>
- Nogueira, J. M., Silva, R., & Costa, P. (2025). Emotional profile of athletes before competition: contributions for perceived stress, cognitive appraisal and coping strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1636826>
- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(3), 183–189. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1998.tb00190.x>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.001>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-7th-edition>
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and

self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>  
World Taekwondo. (2024). *Philosophy*. World Taekwondo.  
<https://worldtaekwondo.org/about-wt/philosophy>