

Dinamika Komunikasi Interpersonal Atlet Wushu dalam Menghadapi Tekanan Psikologis pada Fase Pra-Pertandingan

Dhani Reyhan Syahputra¹, Nur'annafi Farni Syam Maella², Nurul Suhesti³, Farida⁴

^{1,2,3,4}Ilmu Komunikasi, Universitas Dr. Soetomo, Surabaya, Indonesia

Email: ¹raihanalri07@gmail.com, ²nurannafi@unitomo.ac.id, ³nurulsuhesti@unitomo.ac.id

⁴farida@unitomo.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the interpersonal communication dynamics of wushu athletes facing psychological pressure during the pre-competition phase. The analysis rests on a qualitative case study design and DeVito's five dimensions of interpersonal communication. Semi-structured interviews at Sasana Wushu Yasanis Surabaya involved six athletes as key informants, alongside two coaches and two teammates as informants. Thematic analysis covered transcription, repeated reading, initial coding, code grouping, theme development, and interpretation, while source triangulation and member checking strengthened credibility. The findings reveal that athletes' openness is selective, psychological pressure is constructed through personal and relational factors, communication functions ambivalently as both support and a source of pressure, and interpersonal interaction contributes to athletes' emotional co-regulation. The reception of evaluative messages depends on delivery timing, vocal tone, and athletes' emotional state, so the same message can either calm or burden athletes. This study extends interpersonal communication theory into sports communication and provides a practical basis for coaches and club managers to build supportive pre-competition communication.

Keywords: *Interpersonal Communication, Psychological Pressure, Wushu Athletes*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika komunikasi interpersonal atlet wushu dalam menghadapi tekanan psikologis pada fase pra-pertandingan. Analisis berpijak pada pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus dan lima dimensi komunikasi interpersonal DeVito. Wawancara semi-terstruktur berlangsung di Sasana Wushu Yasanis Surabaya terhadap enam atlet sebagai key informan serta dua pelatih dan dua rekan tim sebagai informan. Analisis tematik mencakup transkripsi, pembacaan berulang, penyusunan kode awal, pengelompokan kode, pembentukan tema, dan interpretasi, sedangkan triangulasi sumber dan *member checking* memperkuat kredibilitas. Temuan memperlihatkan keterbukaan atlet bersifat selektif, tekanan psikologis terbentuk melalui faktor personal dan relasional, komunikasi berfungsi ambivalen sebagai dukungan sekaligus sumber tekanan, dan interaksi interpersonal berperan dalam ko-regulasi emosi atlet. Penerimaan pesan evaluatif bergantung pada waktu penyampaian, intonasi, dan kondisi emosi atlet sehingga pesan yang sama dapat menenangkan atau menambah beban. Kajian ini memperluas penerapan teori komunikasi interpersonal dalam komunikasi olahraga dan memberi dasar praktis bagi pelatih serta pengelola sasana untuk membangun komunikasi pra-pertandingan yang suportif.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Tekanan Psikologis, Atlet Wushu

PENDAHULUAN

Fase pra-pertandingan menempatkan atlet pada berbagai tuntutan yang saling berkaitan, mulai dari kebutuhan menampilkan performa terbaik, pencapaian target kemenangan, potensi kegagalan, hingga penilaian dari lingkungan sosial. Dalam lingkup olahraga global, kecemasan sebelum kompetisi memiliki hubungan dengan tekanan kompetitif, resiliensi psikologis, dan strategi koping yang digunakan atlet (Li, Ren, Du, Li, & Jiang, 2025). Emosi atlet juga terbentuk melalui cara mereka mempersepsi stres, melakukan penilaian kognitif, dan merespons tuntutan pertandingan (Nogueira, Morais, Mansell, & Gomes, 2025). Oleh karena itu, kesiapan kompetitif tidak cukup dijelaskan melalui aspek fisik dan teknik, tetapi juga perlu dilihat dari proses psikologis yang berlangsung selama masa persiapan.

Pada konteks olahraga bela diri di Indonesia, situasi yang sejenis juga tampak karena atlet dituntut menjaga ketepatan gerak, kecepatan mengambil keputusan, dan stabilitas emosi secara bersamaan. Atlet taekwondo, misalnya, sering mengalami kecemasan pra-pertandingan ketika memasuki kondisi kompetitif (Al-Habsy et al., 2023). Dalam cabang TGR pencak silat, tekanan menjelang pertandingan dihadapi melalui strategi koping yang berbeda, bergantung pada pengalaman dan cara atlet menafsirkan situasi kompetisi (Pambudi, Rahayuni, & Shapie, 2025). Fakta tersebut menegaskan bahwa tekanan pra-pertandingan bersifat personal, tetapi tetap dibentuk oleh lingkungan latihan dan relasi sosial atlet.

Sumber tekanan psikologis tidak hanya berasal dari target diri, tetapi juga dari pesan, evaluasi, serta respons yang diterima atlet selama proses latihan. Relasi komunikasi antara atlet dan pelatih mencakup instruksi, evaluasi performa, keterbukaan, empati, pengaturan intonasi, serta pengelolaan emosi dalam pembinaan olahraga (Islami, Abror, & Setya, 2025). Dukungan pelatih yang dirasakan atlet turut berkaitan dengan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka (Coussens, Stone, & Donachie, 2025). Pada konteks olahraga bela diri Indonesia, komunikasi interpersonal pelatih dan atlet juga berperan dalam memperkuat motivasi atlet pada situasi kompetitif (Mahardianto, Duryatmo, & Cahyaningrum, 2024). Urgensi kajian ini terletak pada kebutuhan memahami komunikasi interpersonal sebagai bagian dari kesiapan psikologis atlet, bukan sekadar media penyampaian instruksi latihan.

Keterkaitan komunikasi interpersonal dengan keadaan psikologis atlet sudah dikaji oleh beberapa peneliti. Sebagai contoh, kecemasan kompetitif yang muncul ketika atlet menghadapi pertandingan ditemukan berhubungan dengan komunikasi interpersonal (Riyadi & Suhana, 2024). Pada sisi lain, regulasi emosi diri turut memengaruhi kecemasan sekaligus pencapaian tujuan, sedangkan keberhasilan regulasi emosi interpersonal bergantung pada kemampuan atlet dalam meregulasi dirinya sendiri (Tamminen et al., 2021). Meskipun hubungan komunikasi interpersonal dan kecemasan kompetitif telah banyak dikaji secara kuantitatif, masih terbatas penelitian yang menjelaskan bagaimana atlet memaknai pesan, mengonstruksi tekanan, serta menggunakan komunikasi interpersonal sebagai strategi regulasi emosi pada konteks olahraga bela diri, khususnya wushu.

Kesenjangan tersebut menjadi lebih spesifik ketika diarahkan pada konteks wushu. Kajian dalam konteks taijiquan, misalnya, lebih menyoroti latihan imajinasi untuk memperkuat kesiapan penampilan, bukan proses komunikasi selama persiapan kompetisi (Su, Si, & Liang, 2025). Penelitian mengenai pengalaman komunikasi atlet wushu, pembentukan tekanan melalui interaksi, dan peran relasi sosial dalam regulasi emosi masih belum banyak dikembangkan. Kajian ini menawarkan kebaruan yang terletak pada pengalaman komunikasi interpersonal atlet wushu melalui perspektif atlet, pelatih, dan rekan tim secara simultan untuk memahami pembentukan tekanan psikologis serta mekanisme regulasi emosi menjelang pertandingan.

Kajian ini diarahkan untuk menjawab empat rumusan masalah, yaitu bagaimana dinamika komunikasi interpersonal atlet dalam menghadapi tekanan psikologis pada fase pra-pertandingan; bagaimana tekanan psikologis dikonstruksi dan dialami oleh atlet selama proses pelatihan; bagaimana praktik komunikasi antara atlet, pelatih, dan rekan tim terbentuk dalam situasi tekanan tinggi; serta bagaimana peran komunikasi dalam proses adaptasi dan regulasi emosi atlet menjelang pertandingan. Secara teoretis, kajian ini memperluas penggunaan teori komunikasi interpersonal dalam ranah komunikasi olahraga. Secara praktis, temuan kajian ini dapat menjadi rujukan bagi atlet, pelatih, dan pengelola sasana dalam membangun pola komunikasi yang lebih suportif, responsif, dan peka terhadap kondisi psikologis atlet.

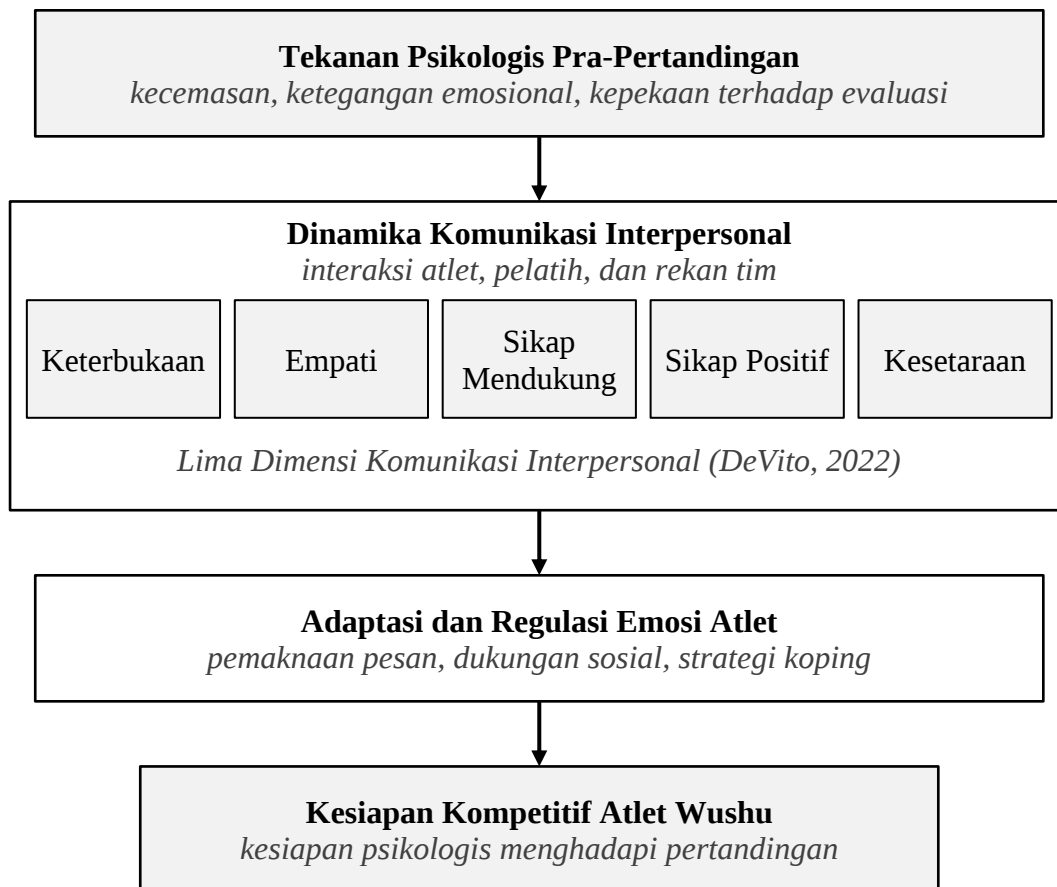
TINJAUAN PUSTAKA

Teori komunikasi interpersonal Joseph A. DeVito menjadi pijakan analisis kajian ini. kerangka tersebut dipilih karena kelima dimensinya bersifat relasional dan teramat langsung dalam percakapan sehari-hari. Keterbukaan berarti kesediaan mengungkapkan diri dan menanggapi pesan secara jujur, empati merupakan kemampuan memahami pengalaman lawan bicara dari sudut pandangnya, sikap mendukung berwujud komunikasi deskriptif yang meredam reaksi defensif, sikap positif berupa penghargaan terhadap diri dan lawan bicara, sedangkan kesetaraan mengakui nilai kedua pihak dalam interaksi (DeVito, 2022). Dinamika komunikasi interpersonal didefinisikan secara operasional sebagai proses perubahan, negosiasi, dan penerapan kelima dimensi itu dalam interaksi atlet, pelatih, dan rekan tim. Adapun fase pra-pertandingan merujuk pada rentang persiapan akhir menjelang kejuaraan, ketika intensitas kecemasan kompetitif berfluktuasi dan frekuensi pikiran cemas meningkat seiring mendekatnya hari bertanding (Hagan, Pollmann, & Schack, 2017). dalam kajian ini, fase tersebut mencakup periode intensifikasi latihan menjelang kejuaraan.

Tekanan psikologis dimaknai sebagai pengalaman subjektif yang muncul saat tuntutan latihan, target pertandingan, dan risiko kegagalan dinilai melampaui kapasitas atlet; tekanan kompetitif semacam ini berkaitan dengan kecemasan pra-kompetisi atlet (Li et al., 2025). Wujudnya berupa kecemasan, ketegangan emosional, dan kepekaan terhadap evaluasi. Kemampuan atlet mengelola kondisi itu bertumpu pada strategi koping yang berkaitan dengan tingkat stres, penilaian kognitif, dan kondisi emosi menjelang kompetisi (Nogueira, Simões, Morais, Mansell, & Gomes, 2025). Regulasi emosi tersebut tidak berlangsung sendirian karena keberhasilan performa turut ditopang perpaduan regulasi diri dengan regulasi emosi interpersonal yang melibatkan orang lain di sekitar atlet, termasuk rekan setim (Tamminen et al., 2021). Jalinan inilah yang menempatkan pengelolaan tekanan dalam komunikasi interpersonal antara atlet, pelatih, dan rekan tim. Bukti empiris menautkan kedua konstruk itu dengan hasil yang belum seragam. Tingkat komunikasi pelatih tidak serta-merta membedakan kecemasan pra-kompetisi atlet mahasiswa (Kürkcü Akgönül, Günel, & Musa, 2024). Praktik komunikasi pelatih dengan atlet hockey putri berjalan melalui motivasi, instruksi, dan pendekatan personal, tetapi masih memotret relasi dari sisi pelatih (Putri & Arviani, 2023). Studi kasus taijiquan menempatkan latihan imajinasi sebagai penopang kesiapan psikologis tanpa menyentuh relasi komunikasi yang membentuknya (Su et al., 2025). Ketiga kajian tersebut belum memadukan perspektif atlet, pelatih, dan rekan tim dalam satu analisis pada olahraga wushu; celah inilah yang menjadi titik berangkat kajian ini.

Bertolak dari celah tersebut, kajian ini menyusun model konseptual pada Gambar 1. Tekanan psikologis pra-pertandingan melingkupi interaksi atlet, pelatih, dan rekan tim; dinamika komunikasi ketiganya ditelaah melalui lima dimensi DeVito; dan kualitas penerapannya membentuk adaptasi serta regulasi emosi yang bermuara pada kesiapan

kompetitif atlet. Alur itulah yang memayungi empat rumusan masalah pada bagian pendahuluan.



Konteks kasus: fase pra-pertandingan di Sasana Wushu Yasanis Surabaya

Gambar 1. Model Konseptual Dinamika Komunikasi Interpersonal Atlet Wushu pada Fase Pra-Pertandingan

Sumber: Diadaptasi dari DeVito (2022), diolah penulis 2026.

METODE

Kajian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk menelaah dinamika komunikasi interpersonal atlet wushu dalam menghadapi tekanan psikologis pada fase pra-pertandingan. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mengkaji fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata ketika fenomena dan lingkungan sosialnya saling terkait (Yin, 2018). Kasus dibatasi pada komunikasi interpersonal antara atlet, pelatih, dan rekan tim selama persiapan pertandingan di Sasana Wushu Yasanis Surabaya pada Juni 2026. Informan terdiri atas enam atlet wushu sebagai key informan, serta dua pelatih dan dua rekan tim sebagai informan yang terlibat langsung dalam latihan dan interaksi pra-pertandingan. Identitas seluruh informan disamarkan dengan kode sebagaimana dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Kode Informan Penelitian

Nama	Peran	Status
AR	Atlet Wushu	Key Informan
JR	Atlet Wushu	Key Informan
VN	Atlet Wushu	Key Informan

CA	Atlet Wushu	Key Informan
UA	Atlet Wushu	Key Informan
ZJ	Atlet Wushu	Key Informan
JAA	Pelatih Wushu	Informan
RS	Pelatih Wushu	Informan
JA	Rekan Tim (Atlet Wushu)	Informan
RA	Rekan Tim (Atlet Wushu)	Informan

Key Informan dipilih melalui purposive sampling dengan mempertimbangkan kesesuaian pengalaman partisipan dan kemampuannya memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian kualitatif (Palinkas et al., 2015). Kriteria key informan meliputi atlet wushu aktif laki-laki atau perempuan berusia delapan belas sampai dua puluh satu tahun, memiliki pengalaman bertanding sekurang-kurangnya dua tahun, dan pernah mengikuti kompetisi tingkat nasional. Informan mencakup dua pelatih yang berperan langsung dalam pembinaan atlet serta dua rekan tim yang memiliki intensitas interaksi tinggi dengan key informan selama fase pra-pertandingan. Pelibatan informan pelatih dan rekan tim digunakan untuk melengkapi data dan memperkuat konfirmasi temuan.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur karena teknik ini menjaga arah pembahasan tetap sesuai fokus, tetapi tetap memberi ruang bagi peneliti untuk menggali pengalaman, pandangan, dan pemaknaan informan selama wawancara berlangsung (Adeoye-Olatunde & Olenik, 2021). Pedoman wawancara disusun berdasarkan lima aspek komunikasi interpersonal DeVito, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan (DeVito, 2022). Pertanyaan diarahkan pada pengalaman tekanan psikologis, pola komunikasi dengan pelatih, relasi dengan rekan tim, penerimaan evaluasi, dan pemaknaan dukungan komunikasi. Perhatian pada kebutuhan personal atlet dipertimbangkan karena komunikasi pelatih yang efektif menuntut pemahaman terhadap atlet sebagai individu, bukan hanya sebagai pelaku performa olahraga (Kim & Park, 2020). Wawancara direkam, ditranskripsikan, dan disiapkan sebagai bahan analisis. Seluruh informan telah memberikan persetujuan partisipasi secara sukarela sebelum wawancara dilakukan.

Kredibilitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dan member checking. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari atlet, pelatih, dan rekan tim agar interpretasi tidak bergantung pada satu sudut pandang saja. Perbandingan antar sumber membantu peneliti menemukan kesamaan, perbedaan, dan kesenjangan informasi, sekaligus meningkatkan ketelitian, kredibilitas, serta keterpercayaan temuan penelitian kualitatif (Morgan, 2024). Member checking dilakukan dengan menyusun ringkasan hasil wawancara dan interpretasi awal, menyerahkannya kembali kepada informan, lalu meminta konfirmasi mengenai kesesuaian ringkasan tersebut dengan pengalaman yang telah mereka sampaikan. Prosedur ini digunakan untuk memeriksa ketepatan interpretasi dan keselarasan makna dengan pengalaman partisipan sebagai upaya memperkuat kredibilitas penelitian kualitatif (Birt, Scott, Cavers, Campbell, & Walter, 2016).

Data dianalisis menggunakan reflexive thematic analysis, sehingga tema dikembangkan dari kedekatan peneliti dengan data, bukan dari kategori yang telah ditetapkan sebelumnya. Proses analisis mencakup familiarisasi data, pengodean awal, pengembangan tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan penarikan interpretasi sesuai fokus penelitian (Braun & Clarke, 2006; Naeem, Ozuem, Howell, & Ranfagni, 2023). Analisis diarahkan untuk memahami pola, pengalaman, dan makna komunikasi dalam konteks latihan pra-pertandingan, bukan untuk menguji keterhubungan statistik antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sepuluh informan terlibat dalam penelitian ini, yaitu enam atlet wushu sebagai key informan serta dua pelatih dan dua rekan tim sebagai informan. Data utama diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur pada fase persiapan pertandingan di Sasana Wushu Yasanis Surabaya. Analisis berlangsung melalui pembacaan transkrip secara berulang, penandaan unit makna, penyusunan kode awal, pengelompokan kode ke dalam kategori, pembentukan tema, pemeriksaan keterkaitan antar tema, dan penarikan interpretasi sesuai fokus penelitian. Setelah rumusan makna awal tersusun, seluruh informan menelaah kembali transkrip beserta ringkasan interpretasi melalui *member checking* dan mengonfirmasi kesesuaiannya dengan pengalaman serta maksud jawaban mereka tanpa koreksi ataupun permintaan perubahan substansi.

Proses analisis menghasilkan empat tema utama. Tema pertama menjelaskan keterbukaan selektif dalam relasi komunikasi yang berjenjang. Tema kedua menguraikan tekanan psikologis sebagai konstruksi internal dan relasional. Tema ketiga membahas ambivalensi praktik komunikasi dalam situasi tekanan tinggi. Tema keempat memaparkan komunikasi sebagai mekanisme ko-regulasi emosi dan kesiapan bertanding.

Keterbukaan Selektif dalam Relasi Komunikasi yang Berjenjang

Data wawancara menunjukkan bahwa atlet tidak secara langsung mengungkapkan tekanan psikologis yang mereka rasakan menjelang pertandingan. Sebagian besar informan lebih mudah membicarakan persoalan teknis, seperti kesalahan gerakan atau evaluasi latihan, dibandingkan pengalaman emosional yang berkaitan dengan kecemasan, keraguan diri, atau rasa takut gagal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan diri dilakukan secara selektif sesuai dengan tingkat kepercayaan terhadap lawan bicara dan persepsi terhadap konsekuensi sosial yang mungkin diterima.

Hal tersebut tercermin dari pengalaman AR yang memilih diam ketika menghadapi tekanan menjelang pertandingan.

"Kalau misalnya dapat pressure itu buat diriku lebih diam, tidak bisa ngomong sama orang. Aku lebih milih diam karena aku enggak mau kelihatan lemah." (AR)

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa diam bukan sekadar tidak adanya komunikasi, tetapi merupakan strategi yang dipilih atlet untuk menjaga citra diri di hadapan lingkungan latihan. Temuan serupa juga muncul pada VN dan UA yang mengaku hanya menceritakan persoalan tertentu kepada orang yang benar-benar dipercaya karena menganggap masalah emosional sebagai sesuatu yang bersifat pribadi. Dengan demikian, keterbukaan tidak dilakukan secara menyeluruh, melainkan melalui proses seleksi terhadap informasi yang dianggap aman untuk dibagikan kepada orang lain.

Keterbukaan yang terbatas juga terlihat dalam hubungan komunikasi antara atlet dan pelatih. Sebagian besar atlet mengaku tidak terbiasa memulai percakapan mengenai kondisi psikologis yang mereka alami dan lebih memilih menunggu pelatih membuka komunikasi terlebih dahulu. Sebagaimana diungkapkan oleh JR,

"Kalau ditanyai bisa, kalau memulai ngomong langsung enggak." (JR)

Pengalaman tersebut diperkuat oleh CA yang menggambarkan komunikasi dengan pelatih masih lebih banyak berlangsung melalui penyampaian instruksi dibandingkan dialog.

"Satu arah. Kecuali pelatih nanya, itu baru dua arah." (CA)

Temuan ini mengindikasikan bahwa posisi pelatih sebagai figur yang memiliki otoritas dalam proses pembinaan memengaruhi keberanian atlet untuk mengungkapkan pengalaman emosionalnya. Atlet cenderung menempatkan pelatih sebagai evaluator performa sehingga komunikasi lebih banyak difokuskan pada aspek teknis dibandingkan kondisi psikologis yang sedang mereka alami.

Berbeda dengan komunikasi bersama pelatih, hubungan dengan rekan tim dipersepsikan sebagai ruang yang lebih aman untuk berbagi pengalaman psikologis. Kesamaan pengalaman latihan, intensitas interaksi, dan kedekatan emosional membuat atlet merasa lebih dipahami oleh sesama anggota tim.

"Kalau sama rekan tim mungkin iya, karena rekan tim itu lebih dekat sama aku daripada ke pelatih." (AR)

Meskipun demikian, keterbukaan tersebut tetap berlangsung secara selektif. ZJ menjelaskan bahwa ia lebih nyaman bercerita dalam percakapan pribadi daripada di depan kelompok.

"Kalau private aku enggak apa-apa, tapi kalau di depan forum besar aku kurang suka." (ZJ)

Pandangan tersebut juga diperkuat oleh RA yang menilai bahwa kedekatan hubungan menjadi syarat penting bagi munculnya keterbukaan.

"Kalau sudah teman lama mungkin bisa cerita." (RA)

Temuan ini menunjukkan bahwa kedekatan relasional berperan penting dalam membangun rasa aman sehingga atlet lebih leluasa mengungkapkan pengalaman psikologis yang mereka rasakan.

Dari sisi pelatih, upaya membangun komunikasi yang lebih terbuka dilakukan melalui pendekatan personal dan percakapan individual. JAA menjelaskan,

"Kita bicara satu lawan satu, kita panggil mereka, apa masalahmu." (JAA)

Sementara itu, RS berusaha membedakan gaya komunikasi di dalam dan di luar latihan agar atlet merasa lebih nyaman menyampaikan persoalan yang dihadapi. Namun demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa keberadaan ruang dialog tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh meningkatnya keterbukaan atlet. Sebagian atlet masih memilih menyimpan persoalan psikologisnya meskipun kesempatan untuk berdiskusi telah tersedia. Hal ini menunjukkan bahwa penyediaan saluran komunikasi belum tentu diikuti oleh munculnya rasa aman untuk melakukan pengungkapan diri.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keterbukaan atlet bukan merupakan kondisi yang bersifat tetap, melainkan berubah sesuai dengan konteks interaksi yang mereka hadapi. Atlet cenderung lebih terbuka ketika berinteraksi dengan individu yang memiliki kedekatan emosional dan pengalaman yang serupa, sedangkan komunikasi dengan pelatih lebih dipengaruhi oleh struktur peran yang menempatkan pelatih sebagai pihak yang memiliki otoritas dalam proses pembinaan. Perbedaan posisi tersebut membentuk cara atlet mengelola informasi mengenai kondisi psikologisnya. Dalam situasi tertentu, menyampaikan kecemasan dipersepsikan dapat memengaruhi penilaian terhadap kesiapan bertanding sehingga atlet lebih memilih membatasi informasi yang disampaikan. Dengan demikian, keterbukaan yang ditampilkan atlet merupakan hasil dari pertimbangan terhadap situasi komunikasi, karakteristik lawan bicara, dan konsekuensi sosial yang diperkirakan akan muncul dari proses pengungkapan diri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa komunikasi pelatih yang efektif dibangun melalui pemahaman terhadap kebutuhan personal atlet, bukan hanya melalui penyampaian instruksi teknis (Kim & Park, 2020). Akan tetapi, penelitian ini memperlihatkan bahwa pemahaman tersebut belum cukup apabila tidak disertai dengan terciptanya hubungan yang memberikan rasa aman bagi atlet untuk mengungkapkan kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, efektivitas komunikasi tidak hanya ditentukan oleh intensitas interaksi, tetapi juga oleh kualitas hubungan interpersonal yang dibangun antara pelatih dan atlet. Komunikasi interpersonal yang bersifat personal antara pelatih dan atlet pencak silat juga terbukti menguatkan motivasi bertanding sekaligus mempererat relasi pembinaan (Mahardianto et al., 2024). Kesamaan pola pada sesama cabang bela diri tersebut menegaskan bahwa kedekatan relasional merupakan prasyarat, bukan jaminan, bagi kesiapan atlet membuka diri.

Dalam perspektif teori komunikasi interpersonal, temuan ini memperlihatkan keterkaitan antara dimensi keterbukaan (*openness*) dan kesetaraan (*equality*) (DeVito, 2022). Keterbukaan berkembang ketika atlet merasakan adanya hubungan yang dilandasi kepercayaan, penerimaan, dan kesempatan untuk menyampaikan pandangan tanpa takut memperoleh penilaian negatif. Sebaliknya, ketika komunikasi masih dipersepsikan didominasi oleh relasi yang hierarkis, atlet cenderung membatasi pengungkapan dirinya. Hambatan hierarkis itu dapat direduksi melalui praktik nyata dimensi kesetaraan. Percakapan satu lawan satu yang dijalankan JAA dan perbedaan gaya komunikasi di dalam serta di luar latihan oleh RS pada dasarnya menggeser posisi pelatih dari evaluator menjadi mitra dialog sehingga atlet diperlakukan sebagai pihak yang pandangannya bernilai setara. Dalam kerangka DeVito, kesetaraan tidak menghapus perbedaan peran, tetapi menegaskan kedua pihak sama-sama berhak didengar; pengakuan itulah yang melonggarkan ketimpangan status penghambat pengungkapan diri. Meskipun demikian, temuan bahwa ruang dialog belum otomatis diikuti keterbukaan menandakan kesetaraan baru bekerja apabila dirasakan atlet secara konsisten, bukan sekadar tersedia sebagai prosedur. Dengan demikian, keterbukaan tidak hanya dipengaruhi oleh karakter individu, tetapi juga oleh kualitas relasi interpersonal yang dibangun dalam proses pembinaan.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian komunikasi olahraga dengan menunjukkan bahwa keterbukaan atlet merupakan proses yang bersifat selektif, relasional, dan kontekstual. Keputusan atlet untuk mengungkapkan atau menyembunyikan tekanan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi personal, tetapi juga oleh struktur hubungan, tingkat kepercayaan, pengalaman interaksi, serta budaya komunikasi yang berkembang di lingkungan latihan. Temuan tersebut memperluas penerapan teori komunikasi interpersonal DeVito dalam konteks olahraga kompetitif dengan menegaskan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menyampaikan pesan, tetapi juga oleh kemampuan membangun hubungan yang menghadirkan rasa aman psikologis, kepercayaan, dan kesetaraan antara atlet, pelatih, dan rekan tim.

Tekanan Psikologis sebagai Konstruksi Internal dan Relasional

Penyampaian data dari lapangan membongkar realitas bahwa tekanan psikologis yang menghinggapi atlet wushu pada fase pra-pertandingan tidak terjadi dalam ruang hampa mental individu, melainkan diproduksi lewat akumulasi beban fisik yang merembet menjadi beban pikiran. Intensifikasi program latihan, seperti penambahan repetisi jurus (*full set*) secara berturut-turut menjelang kompetisi, memicu kelelahan kognitif. Informan CA menggambarkan proses distorsi pikiran ini:

"Full set dua kali, tiga kali itu bikin badan capek, terus ngefek juga ke otak."

Dampak fisik ini melahirkan kecemasan baru di mana kegagalan eksekusi teknik saat latihan langsung diproyeksikan secara berlebihan sebagai indikator kegagalan mutlak di arena tanding nanti, sebuah kecemasan yang dicerminkan oleh informan UA. Tekanan kognitif ini diamplifikasi oleh fiksasi ekspektasi diri yang terlalu tinggi (JR) serta memori traumatis atas kegagalan performa pada kejuaraan masa lalu, seperti yang diakui oleh informan ZJ: *"Makin dekat makin terbayang-bayang kesalahan yang dilakukan di event sebelumnya."*

Namun, narasi para atlet membuktikan bahwa ekspektasi internal tersebut sesungguhnya merupakan produk internalisasi dari pesan-pesan relasional eksternal. Harapan dari orang tua, target medali pelatih, persepsi atas kualitas kompetitor, serta iklim persaingan internal sasana melebur menjadi satu beban mental masif yang direfleksikan secara mendalam oleh informan VN:

"Target pelatih, tekanan dari luar, persaingan, atau trauma pertandingan yang kemarin gagal itu jadi satu."

Di sisi lain, dari kacamata struktural, pelatih JAA mengidentifikasi adanya dualitas sifat tekanan, yaitu tekanan yang bersifat produktif (*improvement*) dan tekanan disfungsional yang melumpuhkan fokus mental (*stuck*). Pelatih RS melengkapi data ini dengan mengamati bahwa menjelang laga, sensitivitas atlet terhadap kesalahan sekecil apa pun meningkat tajam, sehingga respons emosional mereka menjadi sangat peka terhadap stimulus lingkungan.

Dinamika ini sejalan dengan kerangka pemikiran yang menyatakan bahwa profil emosional atlet ditentukan oleh cara mereka melakukan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap situasi stres (Nogueira, Morais, et al., 2025). Pola pengalaman atlet wushu Yasanis Surabaya ini juga mengonfirmasi kedekatan teoretis dengan manifestasi kecemasan kompetitif yang ditemukan pada cabang olahraga bela diri lainnya di Indonesia. Pola tersebut tampak pada temuan kecemasan kompetitif di cabang taekwondo dan variasi strategi koping pada pencak silat (Al-Habsy et al., 2023; Pambudi et al., 2025). Kontribusi spesifik dari temuan ini menegaskan bahwa kualitas interaksi interpersonal harian di dalam sasana merupakan medium utama yang memproduksi, mengamplifikasi, atau mereduksi makna dari tekanan tersebut (Li et al., 2025). Penilaian kognitif itu pula yang kemudian mengarahkan pilihan strategi koping atlet menjelang pertandingan (Nogueira, Simões, et al., 2025). Dengan demikian, tekanan pra-pertandingan terbentuk melalui kerja bersama antara proses penilaian dalam diri atlet dan pesan yang beredar di lingkungan latihannya.

Ambivalensi Praktik Komunikasi dalam Situasi Tekanan Tinggi

Berdasarkan data yang dihimpun, pesan evaluatif yang dilepaskan pelatih menempati porsi interaksi paling masif dalam relasi atlet-pelatih, namun dampaknya dirasakan sangat bercabang (ambivalen) oleh atlet. Pada satu dimensi, evaluasi teknik yang bersifat objektif sangat dibutuhkan karena memberikan kepastian kognitif yang menenangkan. Informan AR menyatakan, *"Evaluasi itu membuat diriku lebih tenang dan makin percaya diri,"* yang didukung oleh pengalaman VN mengenai pentingnya evaluasi berimbang (*sandwich feedback*) yang mengombinasikan pemaparan kekurangan dengan pengakuan atas kelebihan diri agar rasa percaya diri tetap terjaga.

Namun, pada dimensi yang berseberangan, umpan balik dari pelatih berubah menjadi beban mental yang destruktif apabila disosiasikan dari sensitivitas waktu (*timing*) dan kepekaan emosional. Penelitian ini menyingkap adanya *countdown effect*, di mana kritik

teknik mendasar yang diberikan terlalu dekat dengan hari pertandingan dirasakan atlet sebagai ancaman yang meruntuhkan keyakinan diri. Informan UA merefleksikan keputusasaannya:

"Tinggal satu minggu tetapi masih diomongin kekurangannya, itu bikin down."

Pengalaman serupa dirasakan oleh informan CA yang mengalami kejatuhan mental ketika menerima penilaian negatif dua atau tiga hari menjelang kompetisi. Selain faktor waktu, tonalitas vokal pelatih dan stabilitas emosi atlet saat menerima pesan menjadi variabel penentu. Jika kritik disampaikan dengan intonasi kemarahan atau berbasis ancaman (*threat-based*) di saat emosi atlet sedang tidak stabil, pesan tersebut akan diisolasi sebagai bentuk penghakiman pribadi, bukan evaluasi konstruktif. Hal ini tecermin dari pernyataan informan JR (*"Kalau secara emosi sudah drop, tambah dimarahi itu tambah tertekan"*) dan informan ZJ (*"Kalau ditakut-takuti, kepercayaan diri lebih turun"*). Meskipun pelatih JAA dan RS secara sadar mengklaim telah menerapkan strategi adaptasi komunikasi, seperti menghentikan kritik destruktif satu minggu sebelum kejuaraan dan memprioritaskan pemberian solusi teknis, data atlet membuktikan pesan empati pelatih kerap kali terdistorsi oleh rasa takut, kelelahan fisik, dan hambatan interpretasi bahasa. Secara teoretis, kegagalan penyampaian dukungan terjadi akibat kurangnya dimensi empathy (empati) yang kontekstual dan hilangnya supportiveness (sikap mendukung) yang peka waktu (DeVito, 2022). Dalam kerangka tersebut, sikap mendukung ditandai oleh pesan yang deskriptif dan berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan pesan yang evaluatif, menghakimi, dan memaksa justru membangkitkan *defensiveness* (sikap defensif) pada penerimanya. *Countdown effect* dan intonasi kemarahan bekerja tepat pada titik itu seperti kritik mendasar yang datang saat waktu perbaikan hampir habis, apalagi disampaikan bernada tinggi atau mengancam, kehilangan sifat deskriptifnya dan diterima atlet sebagai vonis atas kesiapan dirinya. Reaksi defensif kemudian muncul berupa penutupan diri, penurunan keyakinan, dan penolakan pesan, sebagaimana tampak pada pengalaman UA, CA, JR, dan ZJ. Koreksi tanpa orientasi solusi konkret mendekati hari-H akan diinterpretasikan sebagai serangan relasional yang memicu pertahanan diri, bukan bahan perbaikan performa. Fenomena ini memperkuat pandangan mengenai sensitivitas pembinaan olahraga bela diri (Islami et al., 2025). Karakteristik penerimaan pesan ini juga beririsan dengan prinsip communicative hospitality, di mana keberhasilan penyampaian pesan suportif dalam situasi krisis (tekanan tinggi) sangat bergantung pada sinkronisasi emosional antara komunikator dan komunikan (Bigwanto, Prasetyo, & Maella, 2024). Dukungan yang secara nyata diberikan pelatih perlu dibedakan dengan dukungan yang dirasakan atlet (Coussens et al., 2025). Ambivalensi dalam penelitian ini memperlihatkan jarak di antara keduanya karena pesan yang dimaksudkan sebagai dukungan tidak selalu diterima dengan makna yang sama oleh atlet. Oleh karena itu, dukungan pelatih tidak secara otomatis mereduksi kecemasan kompetitif atlet, melainkan dimediasi oleh ketepatan waktu, kelembutan nada, dan kedalaman empati relasional (Coussens et al., 2025; Kürkcü Akgönül et al., 2024; Riyadi & Suhana, 2024).

Komunikasi sebagai Mekanisme Ko-Regulasi Emosi dan Kesiapan Bertanding

Data lapangan menyingkap sebuah realitas penting bahwa proses pemulihan stabilitas emosi atlet menjelang pertandingan tidak berlangsung secara soliter di dalam mental individu, melainkan dikelola bersama sebagai sebuah sistem sosial melalui mekanisme ko-regulasi emosi. Di ranah horizontal, rekan tim mengambil peran krusial sebagai validator emosi dan pengalih ketegangan kognitif melalui interaksi informal. Informan AR mengisahkan efektivitas humor sejawatnya:

"Teman-teman buat aku ketawa, mood naik, pikiran lebih tenang."

Sementara itu, informan ZJ menemukan pemulihan mental melalui tindakan mendengarkan aktif tanpa penghakiman: *"Teman mendengarkan keluhan kesahku, diterima, dan divalidasi."* Tanggung jawab interaktif ini diakui oleh JA sebagai kewajiban moral sesama anggota tim untuk mendongkrak kepercayaan diri sejawatnya yang sedang tegang, dengan tetap menaruh perhatian pada batasan emosional personal tiap individu (RA).

Pada dimensi vertikal, ko-regulasi emosi digerakkan oleh pelatih melalui restrukturisasi kognitif (*cognitive reframing*) terhadap kegagalan teknik atlet. Narasi optimisme pelatih yang terukur bertindak sebagai jangkar kognitif yang mengalihkan fokus atlet dari fiksasi kekurangan menuju penguasaan kompetensi yang telah dilatih. Informan UA mengingat pesan pelatih yang menenangkan kognisinya: *"Masih bisa, masih ada waktu... Sudah siap, tinggal fokus saja, pasti bisa."* Lebih dari sekadar kata-kata motivasi, kehadiran fisik (*presence*) pelatih di arena latihan secara empiris diakui oleh informan JR secara instan mampu mentransfer rasa aman psikologis dan mereduksi kecemasan batin atlet. Data memperlihatkan bahwa dukungan interpersonal ini tidak menciptakan ketergantungan yang melumpuhkan, karena atlet secara mandiri tetap mengombinasikannya dengan regulasi diri (*self-regulation*) seperti tidur yang cukup, berdoa, mengevaluasi rekaman video latihan secara personal, dan melakukan *positive self-talk*.

Penemuan ini memperluas model komunikasi kepelatihan dengan menempatkan rekan tim sebagai aktor pemulihan mental yang setara kepentingannya dengan pelatih (Putri & Arviani, 2023). Secara teoretis, temuan ini selaras dengan proposisi yang menyatakan bahwa keberhasilan performa atlet ditentukan oleh integrasi fungsional antara strategi regulasi emosi interpersonal dan kapasitas regulasi emosi diri (Tamminen et al., 2021). Komunikasi interpersonal bertindak sebagai katalisator yang mengoptimalkan kemandirian strategi koping atlet, bukan menggantikannya. Dalam kerangka komunikasi interpersonal, humor rekan tim, validasi perasaan, dan narasi optimisme pelatih menandai bekerjanya dimensi sikap positif (*positiveness*) yang menjaga suasana psikologis atlet tetap kondusif menjelang pertandingan (DeVito, 2022). Arah temuan ini sejalan dengan praktik penyiapan mental pada cabang serumpun, yaitu latihan imajinasi yang sistematis membantu atlet taijiquan menjaga kesiapan tampil secara mandiri (Su et al., 2025).

Hubungan Antartema

Keempat tema membentuk satu rangkaian proses yang saling menguatkan. Intensifikasi latihan, pengalaman kompetisi, persaingan, dan harapan membentuk tekanan psikologis pada tema kedua. Tekanan tersebut kemudian menentukan seberapa jauh atlet bersedia membuka diri dan kepada siapa keterbukaan itu diarahkan pada tema pertama. Selanjutnya, isi, waktu, intonasi, dan kualitas relasi pada tema ketiga menentukan apakah pesan diterima sebagai dukungan atau justru menambah beban. Komunikasi yang dialogis dan berorientasi solusi pada tema keempat akhirnya memfasilitasi ko-regulasi emosi serta kesiapan bertanding. Rangkaian tersebut sekaligus memperlihatkan jarak antara ketersediaan saluran komunikasi dan rasa aman psikologis untuk menggunakannya, sehingga keberhasilan komunikasi lebih tepat diukur dari pengalaman penerima pesan daripada niat penyampainya.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, lima dimensi komunikasi interpersonal DeVito bekerja terpadu dalam pembinaan atlet wushu. Keterbukaan tumbuh ketika kesetaraan dan rasa aman hadir, empati membantu pelatih membaca kondisi atlet, sedangkan sikap mendukung dan sikap positif menentukan penerimaan evaluasi. Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada

usulan konsep keterbukaan selektif sebagai pengembangan dimensi keterbukaan DeVito dalam konteks komunikasi olahraga bertekanan tinggi. Konsep tersebut menegaskan bahwa atlet tidak dapat dilabeli terbuka atau tertutup karena mereka menyeleksi isi, lawan bicara, ruang, dan waktu pengungkapan berdasarkan risiko sosial yang dirasakan. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal dalam olahraga tidak hanya ditentukan oleh isi pesan, tetapi juga oleh ketepatan waktu penyampaian, intonasi, kondisi emosional penerima, dan persepsi dukungan yang terbangun dalam relasi antara pelatih dan atlet.

Secara praktis, pelatih perlu menjadwalkan percakapan privat secara berkala, terutama bagi atlet yang jarang memulai komunikasi, serta menjangkau kondisi emosi, kondisi fisik, dan beban di luar latihan. Evaluasi sebaiknya spesifik, menawarkan langkah perbaikan, dan tetap mengakui kemampuan yang sudah dikuasai atlet. Menjelang pertandingan, koreksi besar perlu dikurangi dan dialihkan ke pemantapan strategi serta penguatan rasa kendali. Dukungan rekan tim pun perlu menyesuaikan kondisi tiap atlet karena satu bentuk dukungan tidak berdampak sama bagi semua anggota tim.

Pada tingkat pengelolaan, sasana perlu menyusun strategi komunikasi yang terstruktur agar dukungan tidak bergantung pada gaya personal setiap pelatih. Strategi komunikasi organisasi terbukti menopang peningkatan kualitas pelayanan pada institusi publik (Hele & Maella, 2018). Penerapannya di sasana dapat berupa mekanisme evaluasi yang jelas, ruang konsultasi personal, koordinasi antara pelatih dan pengelola, serta pedoman komunikasi pra-pertandingan.

Keterbatasan dan Arah Penelitian Selanjutnya

Kajian ini memiliki sejumlah keterbatasan metodologis. Jumlah informan relatif kecil, yaitu sepuluh orang, dan penelitian berlangsung pada satu lokasi sehingga temuan melekat pada budaya latihan serta relasi interpersonal di Sasana Wushu Yasanis Surabaya. Data juga bersumber hanya dari wawancara tanpa observasi lapangan, sehingga dinamika komunikasi belum teramati secara langsung pada perilaku komunikasi atlet selama latihan maupun kompetisi dan penjelasan masih bertumpu pada pengalaman serta interpretasi informan.

Penelitian berikutnya dapat menambahkan observasi longitudinal untuk merekam perubahan komunikasi dari latihan reguler sampai hari kompetisi, membandingkan atlet menurut usia, pengalaman bertanding, nomor pertandingan, dan tingkat kompetisi, serta menguji keberulangan keterbukaan selektif, ambivalensi evaluasi, dan ko-regulasi emosi pada sasana atau cabang bela diri lain melalui desain multisitus.

PENUTUP

Dinamika komunikasi interpersonal atlet wushu dalam menghadapi tekanan psikologis pada fase pra-pertandingan berlangsung sebagai proses berlapis yang terangkum dalam empat tema, yaitu keterbukaan selektif dalam relasi berjenjang, tekanan psikologis sebagai konstruksi internal dan relasional, ambivalensi praktik komunikasi dalam situasi tekanan tinggi, serta komunikasi sebagai mekanisme ko-regulasi emosi dan kesiapan bertanding. Keempat tema tersebut menegaskan bahwa komunikasi interpersonal menentukan arah tekanan psikologis, bukan sekadar menyertainya. Pesan yang personal, tepat waktu, dan berorientasi solusi membantu atlet mengolah tekanan menjadi fokus dan kesiapan bertanding, sedangkan pesan yang mengabaikan kondisi emosi memperbesar kecemasan dan melemahkan kepercayaan diri.

Secara teoretis, kajian ini mengusulkan keterbukaan selektif sebagai perluasan dimensi keterbukaan DeVito untuk komunikasi olahraga yang penuh tekanan. Keterbukaan atlet bukan sifat yang menetap, melainkan keputusan situasional yang mempertimbangkan lawan bicara, ruang, waktu, dan risiko sosial yang menyertai pengungkapan diri. Lima

dimensi komunikasi interpersonal DeVito juga terbukti bekerja sebagai satu kesatuan relasional, sehingga makna dan dampak pesan bergantung pada ketepatan waktu penyampaian, kondisi emosional penerima, serta dukungan yang dirasakan atlet dalam relasinya dengan pelatih.

Secara praktis, pelatih perlu membuka percakapan personal secara berkala, menyampaikan evaluasi yang spesifik dan disertai langkah perbaikan, serta mengurangi koreksi besar menjelang pertandingan, sementara pengelola sasana dapat menyusun pedoman komunikasi pra-pertandingan yang peka terhadap kondisi psikologis atlet. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain multisitus dengan observasi lapangan untuk menguji keterbukaan selektif, ambivalensi evaluasi, dan ko-regulasi emosi pada konteks yang lebih luas, serta membandingkan atlet menurut usia, pengalaman bertanding, dan tingkat kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeoye-Olatunde, O. A., & Olenik, N. (2021). Research and scholarly methods: Semi-structured interviews. *JACCP Journal of the American College of Clinical Pharmacy*, 4(10), 1358–1367. <https://doi.org/10.1002/jac5.1441>
- Al-Habsy, W. Z. R., Wandik, Y., Putra, M. F. P., Sinaga, F. S. G., Ita, S., Guntoro, T. S., & Putra, I. P. E. W. (2023). Tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet taekwondo. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 262–271. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16471>
- Bigwanto, R., Prasetyo, I. J., & Maella, N. F. S. (2024). Communicative Hospitality: Acts Of Service Among Front Desk Hotelier. *Jurnal Ekonomi*, 13, 151–159. Retrieved from <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/Ekonomi/article/view/4888>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). *Member checking: a tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation? Corresponding author (present address)*. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Coussens, A. H., Stone, M. J., & Donachie, T. C. (2025). Coach–athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: The role of perceived and received coach support. *European Journal of Sport Science*, 25(1), 1–10. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12226>
- DeVito, J. A. (2022). *The interpersonal communication book* (16th ed.). Pearson. Retrieved from <https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/interpersonal-communication-book-the/P200000002793/9780137589166>
- Hagan, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Interaction between gender and skill on competitive state anxiety using the time-to-event paradigm: What roles do intensity, direction, and frequency dimensions play? *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00692>
- Hele, A. P., & Maella, N. F. S. (2018). Peningkatan Pelayanan Berbasis Strategi Komunikasi Organisasi pada RSUD Luwu. 2(1), 39–54. <https://doi.org/10.25139/jkp.v2i1.910>

- Islami, S. nur, Abror, D., & Setya, W. D. (2025). Dinamika Komunikasi Interpersonal Atlet dan Pelatih Puslatda Tarung Derajat Jawa Timur. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 3422–3428. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.3656>
- Kim, Y., & Park, I. (2020). “Coach really knew what i needed and understood me well as a person”: Effective communication acts in coach–athlete interactions among Korean olympic archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093101>
- Kürkcü Akgönül, E., Günel, İ., & Musa, M. (2024). EXAMINING THE EFFECT OF ACADEMIC ACHIEVEMENT AND COACH COMMUNICATION ON PRE-COMPETITION ANXIETY: A RESEARCH ON ACTIVE STUDENT ATHLETES. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 250–263. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1508717>
- Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, M., & Jiang, J. (2025). Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes’ pre-competition anxiety. *Scientific Reports*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19213-1>
- Mahardianto, G., Duryatmo, S., & Cahyaningrum, Q. N. (2024). KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DAN ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN BOGOR DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI PADA PORDA JAWA BARAT. 30(2), 136–140. Retrieved from <https://journal.unpak.ac.id/index.php/wahana/article/view/11856>
- Morgan, H. (2024). Using Triangulation and Crystallization to Make Qualitative Studies Trustworthy and Rigorous. *Qualitative Report*, 29(7), 1844–1856. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2024.6071>
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K., & Ranfagni, S. (2023). A Step-by-Step Process of Thematic Analysis to Develop a Conceptual Model in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 1–18. <https://doi.org/10.1177/16094069231205789>
- 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. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1636826>
- Nogueira, J. M., Simões, C., Morais, C., Mansell, P., & Gomes, A. R. (2025). Coping Strategies Before Competition: The Role of Stress, Cognitive Appraisal, and Emotions. *Sports*, 13(10), 1–16. <https://doi.org/10.3390/sports13100366>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Pambudi, Y. S., Rahayuni, K., & Shapie, M. N. M. (2025). ANXIETY EXPERIENCES AND COPING STRATEGIES AMONG TGR PENCAK SILAT ATHLETES DURING COMPETITION : A QUALITATIVE STUDY. *Malaysian Journal of*

Sport Science and Recreation, 21(1), 1–11.
<https://doi.org/10.24191/mjssr.v21i1.5659>

Putri, R. W. A. S., & Arviani, H. (2023). *Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Atlet Putri Hockey Kota Surabaya dalam Porprov 2022 Kata kunci*.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i10.3044>

Riyadi, I. A., & Suhana. (2024). Pengaruh Interpersonal Communication terhadap Competitive Anxiety pada Atlet Ganda Bulutangkis PORDA Jawa Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 4(2), 109–114. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5273>

Su, N., Si, G., & Liang, W. (2025). Systematic imagery training for Taijiquan competitive routines: A case study. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.08.002>

Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C. E., Wagstaff, C. R. D., & Wolf, S. A. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications* (Vol. 6). Sage Thousand Oaks, CA.