

Studi Preliminari: *Coping Mecanism*, Proyeksi Gangguan Performa Pada Atlet *Esport*

Ajeng Dian Purnamasari^{1,2}, Mustika Fitri³, Yusuf Hidayat⁴,
Burhan Hambali⁴, Putri Theresia Oktaviani Manorek⁵

¹Doktor Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

²Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Banyumas

³Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

⁴Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

⁵Manajemen Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

¹ ajengdpurnama@upi.edu

Abstrak

Menilai kondisi psikologis atlet sebagai dasar penyusunan intervensi adalah sebuah keharusan, untuk mendapatkan gambaran kondisi yang paling sesuai dari atlet. Pada penilaian dasar atlet *esport* ini ditemukan beberapa hal yang bisa dibagikan dan memberikan informasi dari para atlet *esport* yang bisa menjadi pertimbangan. Studi ini menggunakan instrumen ES.F.E.R.A. yang sudah diadaptasi dalam bahasa Indonesia terdiri dari 29 pertanyaan. Didapatkan 76 responden yang berpartisipasi dengan hasil ditemukan adanya gangguan berupa tingkat kesiagaan dan kesiapan bertindak yang sesuai dengan tuntutan situasi, dan terproyeksi bahwa *coping mechanism* dapat menjadi aspek yang penting dalam kesiapan psikologis dan performa atlet *esport*, juga memberikan gambaran bahwa dibutuhkan kajian lebih lanjut untuk dapat menemukan pengembangan intervensi psikologi terkait peningkatan kemampuan *coping mechanism* pada atlet *esport*.

Kata kunci: Atlet *Esport*, Pengukuran kondisi psikologis, Kemampuan *Coping Mecanism*

Abstract

Assessing athletes' psychological conditions as a foundation for developing interventions is essential to obtain a comprehensive understanding of athletes' profiles. Consequently, athletes can be assisted in recognizing their strengths and in identifying areas that still require consideration and improvement. This study employed the E.S.F.E.R.A. instrument, which has been adapted into Indonesian and consists of 29 items. A total of 76 respondents participated in this study. The findings revealed disturbances related to levels of alertness and readiness to respond appropriately in accordance with situational demands. Furthermore, the results suggest that coping mechanisms may represent a critical component of psychological readiness and performance among esports athletes. These findings also indicate the need for further investigation to support the development of psychological interventions aimed at enhancing coping mechanism abilities in esports athletes.

Keywords: *Esport Athlete, Psychological Assesment, Coping Mecanism abilities,*

PENDAHULUAN

Atlet pada umumnya memiliki kondisi yang luar biasa dan berbeda satu dengan lain, hal ini menuntut banyak referensi yang harus dipelajari untuk bisa mendiagnosa kondisi sesungguhnya. Mendiagnosa kondisi ini akan menentukan banyak hal dikemudian seperti kebutuhan pendampingan, menentukan bentuk dan porsi latihan agar ada peningkatan, serta menentukan target yang bisa diraih. Penilaian-penilaian pada kondisi atlet harus diperhatikan baik fisik, taktik, teknik, serta psikis (Candra Ababil & Sugiarto, 2022), hal yang sama juga disampaikan oleh Garba et al. (2024) yaitu penilaian dan pengukuran akan sangat penting dalam menentukan intervensi secara spesifik dan menghindari resiko cedera dengan mengetahui kondisi fisik dan psikis atlet. Setiap atlet akan sangat berbeda kondisi dan situasi baik fisik maupun psikis, juga kemampuan membaca taktik dan strategi. Menilik performa puncak memang akan melihat banyak faktor, penilaian awal dari setiap faktor penentu ini akan sangat membantu menentukan baik intervensi maupun capaian dari setiap atlet.

Penilaian dan pengukuran juga berlaku pada atlet *esport*. Meskipun pada *esport* dinilai belum bisa dinyatakan memiliki benang merah untuk masuk kedalam *sport* (Parry & Giesbrecht, 2023) namun komite olimpiade Internasional (IOC) membuatkan pengaturan dan wadah terpisah dari olimpiade tradisional yang sudah ada (Reuters, 2024). Di Indonesia sendiri cabang *esport* telah masuk dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh-Sumut 2024. Selain itu, proses kompetisi mandiri dengan sponsorship yang masif menarik banyak orang mengikuti dan serius didalamnya. Kemunculan *esport* juga telah menciptakan banyak kejuaraan yang mendunia, membuat para pemain semakin banyak melakukan latihan serius didalam *game* yang digeluti. Banyak yang perlu diamati mengingat *esport* memiliki karakteristik yang berbeda dari kebanyakan olahraga fisik yang ada. Selain itu juga muncul banyak stigma yang tersebar di masyarakat berupa dampak buruk pada atlet *esport* saat berlama-lama di depan gawai, pernyataan-pernyataan tersebut merupakan hal yang perlu diamati dan menjadi perhatian selain sebagai tindakan preventif, untuk mengetahui/membuktikan kebenarannya, serta mendapatkan

informasi yang memungkinkan menjadi dasar dalam penentuan strategi peningkatan performa.

Hasil studi awal yang dilakukan oleh para peneliti didapatkan beberapa pelatih teknik dan pelatih mental cabang olahraga *esport* menjelaskan beberapa kendala diantaranya pola komunikasi yang unik dan berbeda antara atlet *esport* dengan atlet cabang olahraga lainnya meski demikian pola komunikasi ini diakui pelatih mental mulai tertangani didalam proses internal dengan kedekatan berbagai pihak yang terus dibangun secara unik. Untuk membuktikan, peneliti mencoba memasuki pola komunikasi dengan atlet, ditemukan atlet memang cenderung memang pendiam dan memang membutuhkan pertanyaan yang dapat memancing komunikasi dua arah. Studi yang dilakukan oleh Heng et al. (2021) menunjukkan pola komunikasi pada pemain *game online* yang intens dapat menimbulkan gangguan dalam permainan, sehingga pola komunikasi terbangun unik dan perlu ketepatan waktu dalam berkomunikasi (sesuai kebutuhan). Selain dampak dari pola komunikasi tersebut, pelatih mental yang juga menyampaikan sangat membutuhkan banyak kajian dan informasi yang mendukung untuk peningkatan mental atlet *esport* khusus di Indonesia, mendorong peneliti untuk menggali lebih mendalam menemukan kemungkinan masalah lain pada atlet *esport*.

Proses studi tersebut membawa peneliti menemukan beberapa kajian penilaian menggunakan instrumen yang telah diteliti oleh beberapa negara untuk digunakan untuk menilai dan mengungkap kondisi psikologis atlet *esport* yaitu instrumen ES.F.E.R.A. (*Synchrhony, Strength, Energy, Rhythm, Activation*) (Caputo et al., 2023). Instrumen ini menggambarkan kondisi yang mendukung fungsi dan performa individu secara optimal. *Synchrony* merujuk pada keselarasan antara aspek yang bekerja pada tubuh yaitu fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku sehingga individu mampu merespons tuntutan lingkungan secara efektif. Keselarasan tersebut membentuk *strength*, yaitu kapasitas atau ketahanan individu dalam menghadapi tekanan, tantangan, maupun beban aktivitas. Kapasitas yang kuat memungkinkan individu mengelola *energy* secara efisien, baik dalam bentuk energi fisik maupun mental yang diperlukan untuk mempertahankan produktivitas dan performa. Pengelolaan energi yang baik kemudian tercermin dalam *rhythm*,

yaitu keteraturan pola fungsi biologis, psikologis, dan perilaku yang mendukung stabilitas serta efisiensi kerja individu. Selanjutnya, ritme yang terjaga menghasilkan suatu *activation* yang optimal, yaitu tingkat kesiagaan dan kesiapan bertindak yang sesuai dengan tuntutan situasi.

Peneliti melakukan adaptasi dan perhitungan validitas dan reliabilitas dari instrumen dan melakukan penilaian kondisi atlet *esport* dengan instrumen ES.F.E.R.A. yang sudah diadaptasi. Sehingga, dalam pembahasan ini ditemukan *coping mechanism* sebagai masalah yang mengganggu pada atlet *esport*.

METODE

Penelitian ini merupakan studi atau identifikasi awal (*Preliminary study*) dari kemungkinan permasalahan psikologis yang mungkin ada pada atlet *esport*, identifikasi psikologis yang mencoba menggunakan instrumen ES.F.E.R.A. yang sudah dinilai valid dan disebarkan kepada atlet *esport* dengan bantuan *google form* dan dilanjutkan dengan melakukan tanya jawab mendalam pada responden yang sudah mengisi instrumen ES.F.E.R.A.

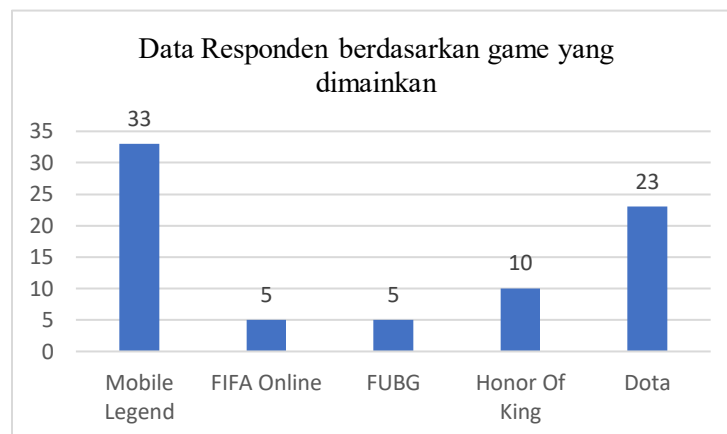
Intrumen ES.F.E.R.A. merupakan instrumen dengan skala 1 sampai 5 dan berbahasa Inggris (Caputo et al., 2023) yang mengidentifikasi atlet dalam sinkronisasi, kekuatan, energy, ritme bermain, dan aktivasi sudah melalui proses translasi dalam bahasa Indonesia, dilakukan penilaian ahli, serta perhitungan validitas dan reliabilitas. Terdapat 29 item dinyatakan valid dengan nilai α (tingkat signifikansi) = 0,05 dan $r\text{-tabel}$ ($n=75$) = 0,227 dan memiliki nilai 0,896 untuk reliabilitas *Cronbach alpha* keseluruhan instrumen dan 0,920 untuk *Cronbach alpha based on standardized items* (data terlampir) yang digunakan dalam penilaian selanjutnya.

Selanjutnya dilakukan pengambilan data dengan kriteria adalah pemain *game online* Warga Negara Indonesia yang pernah mengikuti kompetisi minimal tingkat daerah, dan diluar dari sampel penilaian instrumen. Didapatkan 81 responden dengan ditemukan 5 partisipan tidak sesuai dengan kriteria sehingga tidak diikuti sertakan dalam analisis., Dilakukan langkah penilaian/analisis dan identifikasi nilai butir jawaban dan melihat item mana yang paling menunjukkan nilai negatif dan

diidentifikasi sebagai masalah yang paling dominan dari atlet *esport*. Setelah itu dilakukan pendalaman kondisi dengan wawancara kepada partisipan untuk mendapatkan validasi *statement* dan informasi yang lebih mendalam, wawancara dilakukan via telepon sebagai upaya dari keterbatasan jarak dan waktu.

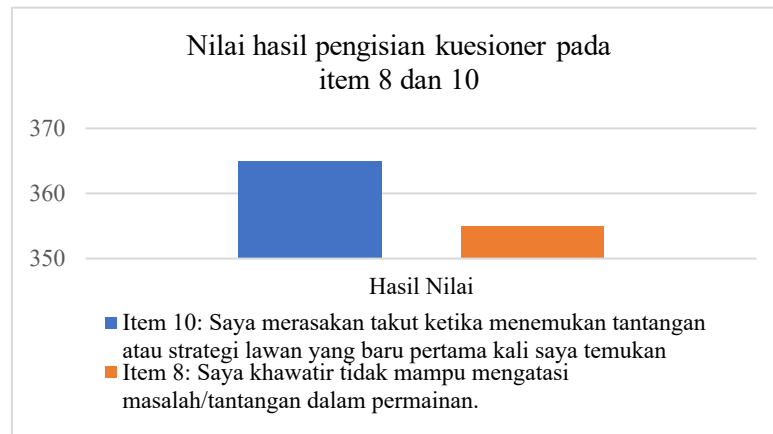
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyebaran kuesioner didapatkan 81 partisipan, namun 5 partisipan gugur dengan identifikasi pengisian data diri tidak sesuai (ada di kelompok data uji instrumen) dan level keikutsertaannya dikejuaraan yang dijadikan kategori (dibawah kejuaraan daerah dan tidak bersedia menjadi partisipan. Sehingga didapatkan 76 partisipan yang mengisi lengkap kuisisioner ES.F.E.R.A. dengan sebaran sebagai berikut:



Gambar 1. Sebaran data responden berdasarkan *game online* yang dimainkan

Dari hasil pengisian kuesioner dari 76 responden didapatkan jawaban yang cukup variatif namun dari 30 item pernyataan dan kemudian dianalisis, didapatkan beberapa pernyataan yang sangat dominan memiliki nilai yang seragam dari 76 responden yaitu pada 2 item yaitu item 8 dan 10 sebagai berikut:



Gambar 2. Nilai hasil item tes 8 dan 10

Data pada gambar 2 menyatakan hasil item tes dan didapatkan data dengan 2 nilai item yang tinggi yang saling berkaitan (pernyataan yang saling support) dan dapat dinilai sebagai masalah, yaitu item 8 dan 10 dalam kuesioner dengan pernyataan “saya merasa takut ketika menemukan tantangan atau strategi lawan yang baru pertama kali saya temukan” dengan dan “saya khawatir tidak mampu mengatasi masalah/tantangan yang ditemukan dalam permainan”. Kedua pernyataan ini memiliki nilai tertinggi dari item pertanyaan lain yang lebih kecil (jawaban lebih variatif), yaitu 365/380 dan 355/380. Pernyataan item 8 mendapatkan poin 5 dari 61 responden (84,2%) dan poin 4 dari 15 responden (19,73%). Sedangkan pada pernyataan 10, mendapatkan poin 5 sebanyak 59 responden (77,63%), poin 4 sebanyak 13 responden (17,10%), poin 3 sebanyak 2 responden (2,63) dan poin 1 sebanyak 2 responden (2,63).

Dua item penilaian diatas adalah item pernyataan yang saling mendukung dan masuk dalam katagori aktivasi yang berarti tingkat kesiagaan dan kesiapan bertindak yang sesuai dengan tuntutan situasi. Karakteristik pertandingan game online yang bisa memunculkan variasi serangan yang tidak terduga memang menjadi salah satu tantangan yang menarik, selain itu kondisi atlet tertuntut selalu siap dan berpartisipasi *real-time* terhadap berbagai bentuk serangan, strategi dan komunikasi efektif, kecepatan gerakan pada gawai serta memutuskan keputusan dengan cepat yang berpengaruh kepada pola permainan seluruh tim, menjadikan atlet harus terbiasa cepat merespon dan bertahan (Griffiths & Nuyens, 2017; Sapienza et al., 2018).

Hasil dari penilaian yang memunculkan informasi bagaimana respon atlet *esport* dalam mendapati dan menangani masalah atau strategi lawan di dalam pertandingan memiliki indikasi kekhawatiran yang dihadapi oleh atlet *esport* yaitu tidak dapat menyelesaikan tantangan yang akan muncul dan harus dihadapi, serta akan sulit untuk mendapatkan hasil sesuai harapan dalam suatu kompetisi. Peneliti melakukan konfirmasi terlebih dahulu untuk mendapatkan data yang sangat valid atau bagaimana para atlet sebenarnya bereaksi pada ketakutannya sesuai kedua item yang muncul.

Peneliti melakukan tindakan lanjutan yaitu dengan wawancara secara acak kepada 10 responden yang bersedia diwawancarai secara mendalam setelah sebelumnya mengisi informasi, dan partisipan yang dipilih yang memiliki nilai 5 pada pertanyaan yang mengungkapkan reaksi negatif yang tinggi (*unpopular statement* pada instrumen) pada kedua item 8 dan 10. Didapatkan 4 orang menyampaikan sulitnya melihat strategi apa yang akan dilakukan oleh lawan kalau di dalam game online, dan terkadang terbawa emosi dan justru mengikuti strategi penyerangan lawan setelah terkejut atau menjadi tidak tenang. 4 orang menyatakan yang paling sulit jika sudah terserang dan sudah dititik akhir kesempatan “hidup” dalam game itu membuat kontrol diri menghilang dan mulai bermain kasar, panik dan sulit berfikir jernih. 2 orang menyatakan terkadang salah dalam menentukan strategi penggunaan “*hero*” (karakter yang digunakan untuk bertarung didalam *game*) didalam tim, ada bagian-bagian yang ketika sudah salah strategi pemilihan sejak awal, dan sudah pasti menjadi masalah.

Kesamaan pada para atlet *esport* ini adalah jenis masalah yang sama dirasakan dan terkadang membuat panik yang meyakini sudah pasti akan mengalami kekalahan atau kesulitan begitu ada satu kesalahan terjadi (prediksi langsung kalah). Reaksi panik yang ditunjukkan juga digambarkan yaitu kesulitan untuk mengubah isi pikiran menjadi jernih yang kemudian berkelanjutan pada posisi kehilangan kontrol pada diri sendiri saat dalam permainan. Hasil dari penilaian instrumen dan wawancara mendalam dapat diidentifikasi pada adanya masalah pada atlet yang berhubungan aktivasi, dimana aktivasi ini berkaitan dengan tingkat kesiagaan dan kesiapan bertindak yang sesuai dengan tuntutan situasi.

Secara lebih mendalam membahas tingkat kesiagaan dan kesiapan bertindak dalam berbagai situasi merujuk pada kemampuan *coping mechanism* pada atlet. *Coping mechanism* adalah kondisi untuk dapat bertahan dan menyelesaikan masalah, menghadapi dengan ketenangan dan dapat secara spesifik pada atlet (Hogeveen, 2011; Robazza et al., 2025). *Coping mechanism* adalah sebuah proses dimana individu berusaha atau dapat mengatur pertentangan dirinya dalam menghadapi *stresor* atau hal yang menjadi pemicu dari kondisi tertekan pada diri (Fitriani et al., 2021).

Stres pada atlet *esport* adalah hal yang pasti terjadi, *leveling* pada kemampuan dan capaian atlet juga seringnya menghadapi tekanan latihan dan kompetitif *real time* yang tinggi, ekspektasi, serta tuntutan ketahanan mental yang berat dalam waktu singkat, pola komunikasi unik, namun kondisi ini dapat diatasi dengan *coping mechanism* yang terlatih. Penelitian Madigan et al. (2020) menyebutkan bahkan prediksi dapat dilakukan pada saat sistem koping dilakukan oleh atlet untuk melawan rasa bosan (*burnout*) dimasa-masa persiapan sampai masa pertandingan. Semua pola koping ini sebenarnya dapat dilacak dari berbagai faktor seperti orang tua (gen), lingkungan tempat tinggal, sejarah tim, dan lainnya (Hogeveen, 2011).

Bagaimana melatih *coping mechanism* berarti membuka terlebih dahulu katagori dan dimensi dari *coping* yang dimiliki/digunakan oleh individunya yaitu dapat berbentuk kemampuan *problem solving focused coping* atau *emotion focused coping* (Prasetio et al., 2017). Kedua macam *coping mechanism* sangat mungkin diterapkan oleh atlet *esport* untuk mendapatkan penyelesaian secara cepat, namun membutuhkan latihan dan pembiasaan mengkombinasikan dan membentuk keterampilan dalam pengaplikasian yang mumpuni diantara karakter *problem solving focused coping* dan *emotion focused coping* (Nicholls & Polman, 2007; Maghan, 2017).

Penelitian Setiawan et. al (2020) menyebutkan *problem focused coping* terdiri dari dimensi *active planing*, *planing*, *active coping*, dan *seeking social support*, sedangkan pada *emotion focused coping* terdiri dari dimensi *turning to religion* dan *positive reinterpretation*. Masing-masing dimensi ini dapat dijadikan dasar Identifikasi kemampuan atlet, dan dimensi mana yang dapat dilakukan pemberian

treatmen untuk peningkatan kemampuan *coping mecanism* yang disesuaikan juga dengan kebutuhan atlet.

Atlet dengan *problem focused coping*

Karakteristik dimensi *problem focused* berhubungan dengan tingkat *expertise*, *knowledge* atau kemampuan kognitif seseorang, sehingga untuk meningkatkan kemampuan *problem focused coping* dibutuhkan pengkajian kemampuan kognitif (Schoenmakers et al., 2015). Kemampuan kognitif dapat menjadi dasar dari berbagai langkah yang diambil atau dasar pembentukan/pengambilan keputusan yang tepat adalah pengetahuan (Prabamurti et al., 2022; Rofiq, 2015).

Game online akan sangat penuh dengan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat disetiap langkahnya. Karakteristik *game online* juga memiliki perkembangan/pembaharuan biasanya sangat cepat (*update* aturan, metode serangan, cara bertahan, karakter yang bisa digunakan, serta sistem support lainnya), sehingga diperlukan pembaharuan informasi untuk dapat maksimal dalam setiap langkah. Bagi manajemen, pelatih, serta atlet peningkatan kognitif pada bagaimana kondisi *game* nampaknya harus lebih diperhatikan dan selalu terbaharui secepatnya. Strategi bertanding juga harus dapat ditemukan seefektif mungkin, hal ini sangat mungkin dapat dikembangkan pada riset secara mendalam, atau secara berkelanjutan melakukan pemetaan/mitigasi dari setiap bagian informasi didalam setiap *update game* dan kemungkinan strategi-strategi pertahanan dan perlawanan yang mungkin akan muncul dari setiap permainan. Pencatatan statistik yang bisa dicatatkan dengan lengkap. Hal-hal ini mungkin menjadi pekerjaan rumah yang akan membuat tingginya tumpukan informasi, namun perkembangan kognitif akan sangat membantu proses bekerja, dan sebaiknya manajemen fokus dalam pengembangan kognitif bagi agar sampai pada top performa (Bhatti et al., 2017).

Atlet dengan *emotion-focused coping*

Emotion focused coping sendiri merupakan suatu strategi adaptasi yang berpusat pada kemampuan seseorang dalam meregulasi respon terhadap stresor yang muncul. Regulasi ini sangat dapat untuk dikendalikan dan ditingkatkan untuk tujuan berhasil menyelesaikan permasalahan atau berbagai stresor yang muncul dan mengancam diri, proses ini dapat berjalan dengan berbagai proses latihan

pembiasaan strategi-strategi yang mungkin dapat dikenali. Strategi yang dibiasakan dengan situasi stresor akan sangat membantu otomatisasi individu dalam proses coping/menemukan penyelesaian masalah (Sugiura et al., 2023). Dalam konteks olahraga, atlet sering kali menghadapi tekanan yang tinggi, baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar, rasa takut akan sesuatu (Purnamasari et al., 2019) ekspektasi performa tinggi, persaingan yang ketat, cedera, dan tekanan dari pelatih, orang tua, rekan tim, penggemar dan lain sebagainya.

Tekanan-tekanan yang muncul dan dirasakan atlet dapat memicu berbagai emosi negatif yang merugikan, termasuk kecemasan, frustrasi, kekecewaan, dan berujung pada kemarahan, atau tidak terkendalinya perilaku yang pada gilirannya dapat menghambat kinerja atlet dan kesejahteraan psikologis mereka (Robazza et al., 2023). kemarahan atau berbagai gangguan yang muncul akibat tidak sesuainya kondisi psikologis atlet dalam menyikapi situasi dan dengan cepat mencari jalan keluar (tidak mampu melakukan mekanisme coping) dapat sangat merugikan atlet dalam mengelola dirinya untuk memfokuskan energi pada tujuan performa tertinggi. Oleh karena itu, kemampuan atlet yang bisa secara efektif mengelola emosi mereka melalui *emotion-focused coping* menjadi sangat dibutuhkan dalam menjaga performa optimal dan kesehatan mental yang baik (Annisa & Kurniawan, 2022). Karakteristik atlet yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih cenderung mengelola stres melalui teknik relaksasi, meditasi, atau mencari dukungan sosial (Nicholls & Polman, 2007).

Peningkatan *coping mechanism* pada atlet

Temuan ini memberikan gambaran perlunya pemberian intervensi untuk meningkatkan *coping mechanism* pada atlet *esport*. Dibutuhkan berbagai studi yang dapat mendukung bagaimana peningkatan keberhasilan *coping mechanism* berpengaruh pada hasil performa. Penelitian Isyani et al. (2022) *Efektivitas Latihan Coping Strategy Berbasis Problem-Focused Coping (PFC) terhadap Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Petanque Undikma*. Pemberian intervensi dengan latihan *problem focused coping* (PFC) yang bertujuan untuk meningkatkan *coping mechanism* pada atlet dalam mengelola *anxiety*, sampel yang digunakan 25

atlet. Experimen ini meningkatkan *mecanisme coping* pada atlet petanque dengan rincian:

Tabel 1. Selisih nilai hasil intervensi PFC (Isyani et al., 2022)

Variabel	Rata-rata pretest	Rata-rata Posttest	Selisih rata-rata	T-value	p-value
Kecemasan Kognitif	29,51	18,76	-10,76	12,345	<0,001
Kecemasan Somatik	27,96	16,84	-11,12	13,456	<0,001
Kepercayaan Diri	20,68	30,12	9,44	14,678	<0,001

Terlihat adanya penurunan pada nilai variabel kecemasan yang artinya atlet kurang merasakan adanya kecemasan yang sebelumnya terasa dan terdapat peningkatan rasa percaya diri.

Kajian lain yang telah merangkum penelitian tentang pendalaman dan intervensi untuk meningkatkan *coping mecanism* dilakukan oleh Nicholls & Polman (2007), sebanyak 64 artikel yang telah dikumpulkan dalam *systematic review* sejak 1989 sampai dengan 2004 sehingga dapat menjadi rujukan atau referensi guna pengembangan latihan dengan intervensi *coping mecanism* yang mungkin bisa digunakan peneliti lainnya dengan subjek adalah atlet esport. Hasil yang didapatkan dalam literatur review (Nicholls & Polman, 2007b) diantaranya adalah pada variabel usia dimana memberikan informasi saat peningkatan keterampilan yang berhubungan dengan berbagai bagian dari *coping mecanism* pada atlet, dengan alami atlet juga berkembang dalam mendewasakan diri, peningkatan kedewasaan ini terus mendorong teridentifikasi bakat dan kelebihan yang sebenarnya ada pada diri atlet, informasi lainnya yaitu semakin dewasa seseorang dan terlatih dan dimaksimalkan akan semakin bijak dan mudah dalam mengeksplor dan mengambil keputusan-keputusan yang lebih sulit, dan akan berpengaruh besar pada performa (Bebetos & Antoniou, 2003), dalam profesinya sebagai atlet tentu hal ini sangat mendukung ketika seorang atlet berada dalam kesulitan dan setiap saat selaku akan berhubungan dengan pengambilan keputusan.

Hal lain yang diungkapkan bahwa hal yang dapat di kembangkan adalah menyusun *coping strategy*. Proses memperbaiki *coping strategy* yang dijalankan akan meningkatkan *coping effectiveness* atlet (Poliseo & McDonough, 2012).

Pergerakan emosi atlet akan dapat dikontrol atau akan mengurangi kondisi emosi negatif akibat dari kondisi stres yang dirasakan atlet. Dari keluhan atlet *esport* tentang panik, kesalahan dalam pengambilan keputusan untuk pemilihan didalam strategi bermain (*hero*, *anti hero*, tim, fungsi dan tugas) adalah hal-hal yang perlu ditindaklanjuti dan dicarikan solusi serta *treatment* (riset) yang mungkin ditemukan kedepan. Tentu akan sangat memungkinkan membantu peningkatan kemampuan *coping mecanism* dan menjadi salah satu faktor pendukung performa pada atlet *esport*. Dapat digambarkan bagaimana coping mecanism dapat menjadi fokus dari pengembangan untuk membangun kondisi atlet *esport* sesuai pengakuan yang disampaikan oleh para atlet saat ini.

SIMPULAN

Hasil studi ini ditemukan adanya gangguan berupa tingkat kesiagaan dan kesiapan bertindak yang sesuai dengan tuntutan situasi, dan terproyeksi bahwa *coping mecanism* dapat menjadi aspek yang penting dalam kesiapan psikologis dan performa atlet *esport*, juga memberikan gambaran bahwa dibutuhkan kajian lebih lanjut untuk dapat menemukan pengembangan intervensi psikologi terkait peningkatan kemampuan *coping mecanism* pada atlet *esport*.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Penggunaan AI pada penulisan artikel ini digunakan peneliti untuk mengecek kebenaran dari istilah-istilah pada dunia *game online*, agar tidak keliru dalam penyebutan/penulisan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti sampaikan kepada Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) sebagai lembaga yang memberikan pembiayaan/*sponsorship* untuk peneliti dapat melaksanakan studi dan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional. *Buletin*

- Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1, 107–118. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Bebetos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological Skills of Greek Badminton Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97(8), 1289. <https://doi.org/10.2466/pms.97.8.1289-1296>
- Bhatti, M. A., Juhari, A. S., Piaralal, S. K., & Piaralal, N. K. (2017). Knowledge Workers Job Performance: An examination of Career Values, Perceived Organizational Support and Career Satisfaction. *Business and Management Horizons*, 5(2), 13. <https://doi.org/10.5296/bmh.v5i2.12138>
- Candra Ababil, D., & Sugiarto. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal. *Penjakora*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i2.51582>
- Caputo, A., Drivet, S., Sandretto, R., Vercelli, G., & Cortese, C. G. (2023). The e-S.F.E.R.A. Questionnaire: A New Tool for Sport Psychologists Working In Mental Training. *The Open Psychology Journal*, 16(1). <https://doi.org/10.2174/18743501-v16-230301-2022-105>
- Fitriani, A. N., Fedryansyah, M., & Meilany, L. (2021). Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelsaikan Skripsi Pada Masa Pandemi: Studi Kasus Di Paguyuban Keluarga Mahasiswa Bandung Universitas Padjadjaran. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 377–387. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.35437>
- Garba, D. L., Jacobsen, A. P., Blumenthal, R. S., Martinez, M. W., Ndumele, C. E., Coslick, A. M., & Barouch, L. A. (2024). Assessing athletes beyond routine screening: Incorporating essential factors to optimize cardiovascular health and performance. In *American Heart Journal Plus: Cardiology Research and Practice* (Vol. 44). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ahjo.2024.100413>
- Griffiths, M. D., & Nuyens, F. (2017). An Overview of Structural Characteristics in Problematic Video Game Playing. In *Current Addiction Reports* (Vol. 4, Number 3, pp. 272–283). Springer. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0162-y>
- Heng, S., Zhao, H., & Wang, M. (2021). In-game Social Interaction and Gaming Disorder: A Perspective from Online Social Capital. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.468115>
- Hogeveen, B. (2011). Skilled coping and sport: Promises of phenomenology. *Sport, Ethics and Philosophy*, 5(3), 245–255. <https://doi.org/10.1080/17511321.2011.602575>

- Isyani, Salabi, M., & Jamaluddin. (2022). Efektivitas Latihan Coping Strategy Berbasis Problem-Focused Coping (PFC) terhadap Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2). <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora>
- Madigan, D. J., Rumbold, J. L., Gerber, M., & Nicholls, A. R. (2020). Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 48. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101666>
- Maghan, M. (2017). Problem Solving Style and Coping Strategies: Effects of Perceived Stress. *Creative Education*, 08(14), 2332–2351. <https://doi.org/10.4236/ce.2017.814160>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007a). Coping in sport: A systematic review. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 25, Number 1, pp. 11–31). <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007b). Coping in sport: A systematic review. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 25, Number 1, pp. 11–31). <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Parry, J., & Giesbrecht, J. (2023). Esports, real sports and the Olympic Virtual Series. *Journal of the Philosophy of Sport*, 50(2), 208–228. <https://doi.org/10.1080/00948705.2023.2216883>
- Poliseo, J. M., & McDonough, M. H. (2012). Coping effectiveness in competitive sport: Linking goodness of fit and coping outcomes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(2), 106–119. <https://doi.org/10.1037/a0026382>
- Prabamurti, P. N., Widjanarko, B., Budi Musthofa, S., Tirta Husodo, B., & Indraswari, R. (2022). Peningkatan Keterampilan Pengambilan Keputusan yang Sehat pada Siswa di SD Negeri Pedurungan Tengah 02 Semarang. *Journal of Public Health and Community Services-JPHCS*, 1(2).
- Prasetio, G., Utomo, E. B., & Saputra; Oktadoni. (2017). Hubungan Coping Mechanism dengan Hasil Ujian Akhir Blok Basic Science 1 pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kesehatan Dan Agromedicine Unila*, 4(2).
- Purnamasari, A. D., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. (2019). Bentuk Pemicu Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 62. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1109>
- Reuters. (2024, July 14). *IOC proposes creation of Olympic Esport Games, Says Bach*. <https://www.reuters.com/sports/olympics/ioc-proposes-creation-olympic-esports-games-says-bach-2024-06-14/>.

https://www.reuters.com/sports/olympics/ioc-proposes-creation-olympic-esports-games-says-bach-2024-06-14/?utm_source=chatgpt.com

Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2023). Athletes' basic psychological needs and emotions: the role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology, 14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205102>

Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2025). Basic psychological needs satisfaction, coping functions, and emotional experiences in competitive athletes: a multi-states theory perspective. *Scientific Reports, 15*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-86072-1>

Rofiq, A. A. (2015). Pentingnya Keterampilan Pengambilan Keputusan Sosial bagi Siswa SMP. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi, 2*(2).

Sapienza, A., Peng, H., & Ferrara, E. (2018). Performance Dynamics and Success in Online Games. *Arxiv: Computer Science, Social and Information network*. <https://doi.org/10.1109/ICDMW.2017.124>

Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *European Journal of Ageing, 12*(2), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>

Setiawan, B. G., Abidin, Z., & Sodjakusumah, T. I. (2020). Gambaran Koping Stres Pada Atlet Tim Nasional Sepak Bola Indonesia. *Journal Psychology of Science and Profession) e-ISSN, 4*(3), 182–188.

Sugiura, M., Katayori, Y., Muratsubaki, T., Shiratori, M., Hanawa, S., Nejad, K. K., Tamura, D., Kawashima, R., & Fukudo, S. (2023). Automatic adaptive emotion regulation is associated with lower emotion-related activation in the frontoparietal cortex and other cortical regions with multi-componential organization. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 17*. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1059158>