



Strategi Coping dan Respons Instruksional Pelatih dalam Mengelola Kecemasan Bertanding Atlet Disabilitas Intelektual Bulutangkis

Bima Prasetyo Utomo¹, Erick Burhaein²

Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia^{1,2}
e-mail : prasetyoutomobima88@gmail.com¹, erick.burhaein@umnu.ac.id²

Abstrak

Kecemasan bertanding merupakan salah satu hambatan psikologis yang sering dialami atlet disabilitas intelektual dan berpotensi menurunkan performa olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam strategi coping mandiri dan respon instruksional pelatih dalam mengelola kecemasan bertanding pada atlet disabilitas intelektual cabang olahraga bulutangkis. Penelitian menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus murni, data dihimpun melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif pasif, dan studi dokumentasi terhadap seorang atlet tunagrahita jenjang sekolah menengah atas, pelatih olahraga, serta guru kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan bertanding dimanifestasikan melalui gejala fisiologis berupa debaran jantung serta gejala emosional berupa takut kalah, sedih, dan malu ketika melakukan kesalahan. Keramaian dan kebisingan lingkungan pertandingan menjadi faktor utama yang memicu gangguan fokus atlet. Untuk mengatasi kondisi tersebut, atlet menerapkan strategi coping sederhana berupa menarik napas dalam-dalam, minum air putih, dan berdoa. Selain itu, respons instruksional pelatih yang adaptif melalui penggunaan kalimat singkat, penyampaian yang perlahan, serta peragaan gerak secara langsung terbukti membantu memulihkan fokus dan stabilitas emosi atlet. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi strategi coping dan pendekatan instruksional adaptif sebagai sistem pendukung psikologis dalam pembinaan olahraga bagi atlet disabilitas intelektual. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya pengondisian mental atlet dan integrasi kurikulum kepelatihan berbasis visual pada sekolah luar biasa.

Kata Kunci: Bulutangkis, Disabilitas Intelektual, Instruksi Pelatih, Kecemasan Bertanding, Strategi Coping

Abstract

Competition anxiety is one of the psychological obstacles that athletes with intellectual disabilities often experience and has the potential to reduce sports performance. This study aims to explore in depth the self-coping strategy and instructional response of coaches in managing competition anxiety in athletes with intellectual disabilities in badminton. The study used a descriptive qualitative approach method with a pure case study design, data were collected through semi-structured interviews, passive participatory observation, and documentation studies of a high school disabled athlete, sports coach, and classroom teacher. The results of the study showed that competition anxiety was manifested through physiological symptoms in the form of a heartbeat and emotional symptoms in the form of fear of losing, sadness, and shame when making mistakes. The crowd and noise of the match environment are the main factors that trigger the distraction of athletes' focus. To overcome this condition, athletes apply simple coping strategies in the form of taking deep breaths, drinking water, and praying. In addition, the coach's adaptive instructional response through the use of short sentences, slow delivery, and live motion demonstrations has been shown to help restore the focus and emotional stability of the athlete. This study emphasizes the importance of integrating coping strategies and adaptive instructional approaches as psychological support systems in sports coaching for athletes with intellectual disabilities. The implications of this study confirm the importance of mental conditioning of athletes and the integration of visual-based coaching curricula in exceptional schools.

Keywords: badminton, intellectual disability, coach instructions, competition anxiety, coping strategies

Copyright (c) 2026 Bima Prasetyo Utomo, Erick Burhaein

□ Corresponding author :

Email : erick.burhaein@umnu.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9133>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga bagi individu dengan disabilitas intelektual (tunagrahita) bukan sekadar media untuk menjaga kebugaran fisik, melainkan ruang aktualisasi diri yang esensial dalam menumbuhkan kemandirian dan interaksi social (Jouira et al., 2024). Dalam konteks olahraga prestasi seperti bulutangkis, keterlibatan atlet disabilitas intelektual menuntut fungsi kognitif dan motorik yang berjalan beriringan di lapangan (Wang et al., 2023). Berbeda dengan atlet umum, atlet tunagrahita menghadapi tantangan ganda; mereka tidak hanya dituntut menguasai teknik pukulan dan pergerakan langkah kaki (*footwork*), tetapi juga harus bertarung dengan keterbatasan internal dalam memproses informasi taktis di tengah situasi kompetitif yang dinamis (Gawel et al., 2024).

Ketegangan dalam sebuah pertandingan sering kali memicu hambatan psikologis yang signifikan, salah satunya adalah kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) (Urbański et al., 2025). Bagi atlet disabilitas intelektual, kecemasan ini bermanifestasi dalam bentuk perasaan "deg-degan", kecemasan akan bayang-bayang kekalahan, hingga rasa emosional yang mendalam seperti kesedihan dan rasa malu saat melakukan kesalahan teknis di lapangan (Urbański et al., 2025). Kondisi ini ditantang oleh kepekaan mereka terhadap stimulus lingkungan luar; atmosfer pertandingan yang bising atau kehadiran penonton yang ramai sering kali mengganggu orientasi fokus mereka, memicu stres, dan mengaburkan pemahaman taktis yang telah dipelajari selama masa latihan.

Untuk tetap bertahan dan memberikan performa terbaik di tengah tekanan emosional tersebut, atlet disabilitas intelektual secara natural mengembangkan mekanisme pertahanan mental tertentu, yang dikenal sebagai strategi coping (*coping strategy*) (Urbański et al., 2023). Strategi coping yang mereka terapkan cenderung bersifat sederhana namun aplikatif secara personal, seperti mengambil napas dalam-dalam secara berulang, meminum air putih untuk menenangkan diri, hingga memanjatkan doa sebelum atau di sela-sela laga (Piva et al., 2025). Langkah-langkah regulasi emosi mandiri ini menjadi jangkar penting bagi stabilitas mental atlet agar tidak larut dalam keputusan ketika menghadapi ketertinggalan poin atau kekalahan.

Di samping upaya coping mandiri dari sisi internal atlet, faktor eksternal berupa kehadiran dan pendekatan komunikatif pelatih memegang peranan yang sangat krusial. Karakteristik kognitif atlet disabilitas intelektual yang membutuhkan waktu lebih lama dalam mencerna informasi membuat pola instruksi konvensional yang cepat dan rumit menjadi tidak efektif. Pelatih dituntut untuk memberikan respon instruksional yang adaptif. Dalam penelitian ini, respon instruksional didefinisikan sebagai bentuk tanggapan pedagogis dan komunikasi yang diberikan pelatih kepada atlet selama proses latihan maupun pertandingan untuk membantu pemahaman tugas, mengarahkan perhatian, meningkatkan motivasi, serta mengurangi hambatan psikologis yang muncul. Respon instruksional mencakup penyampaian instruksi verbal yang disederhanakan, penggunaan kalimat pendek dan jelas, pemberian penguatan positif, serta demonstrasi gerak secara langsung (*visual modeling*) yang disesuaikan dengan karakteristik kognitif atlet disabilitas intelektual. Dengan demikian, respon instruksional dipandang sebagai strategi komunikasi adaptif yang bertujuan memfasilitasi proses belajar, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan atlet dalam konteks olahraga.

Meskipun kajian mengenai aspek psikologis dalam olahraga adaptif terus berkembang, penelitian kualitatif mendalam yang secara spesifik memotret interaksi antara strategi coping mandiri atlet tunagrahita dengan respon instruksional pelatih di lapangan bulutangkis masih tergolong terbatas. Sebagian besar literatur terdahulu lebih banyak berfokus pada kuantifikasi tingkat kecemasan atau peningkatan performa motorik kasar semata. Oleh karena itu, studi kasus ini penting dilakukan untuk mengeksplorasi secara empiris bagaimana seorang atlet disabilitas intelektual jenjang sekolah menengah atas mengelola kecemasan bertandingnya dan bagaimana dinamika instruksi visual dari pelatih mampu mengembalikan fokus bermainnya.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji aspek psikologis atlet disabilitas intelektual dari berbagai perspektif. Urbański et al. (2023) menemukan bahwa strategi coping berhubungan dengan tingkat

kecemasan dan depresi pada atlet disabilitas selama masa pandemi, namun penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum mampu menjelaskan secara mendalam bagaimana mekanisme coping diterapkan dalam konteks olahraga tertentu. Penelitian lain oleh Piva et al. (2025) menyoroti hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada individu dengan disabilitas intelektual, tetapi tidak secara spesifik mengkaji pengalaman kecemasan saat kompetisi olahraga. Sementara itu, Wang et al. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran bulutangkis berbasis integrasi fisik dan intelektual dapat meningkatkan keterampilan atlet disabilitas intelektual, namun fokus penelitian lebih diarahkan pada hasil pembelajaran motorik dibandingkan proses komunikasi instruksional pelatih dalam situasi kompetitif. Dengan demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pengukuran kondisi psikologis, kesehatan mental, atau peningkatan performa olahraga, sedangkan interaksi antara strategi coping atlet dan respons instruksional pelatih dalam mengelola kecemasan bertanding masih jarang dieksplorasi secara mendalam melalui pendekatan kualitatif.

Berdasarkan telaah literatur tersebut, terdapat kesenjangan empiris antara pengetahuan teoretis mengenai kecemasan bertanding atlet disabilitas intelektual dan pemahaman kontekstual mengenai bagaimana atlet mengelola kecemasan tersebut dalam situasi nyata pertandingan. Selain itu, masih terbatas penelitian yang menjelaskan bagaimana strategi coping yang dilakukan atlet berinteraksi dengan respons instruksional pelatih sebagai bentuk dukungan psikososial di lapangan. Oleh karena itu, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada upaya mengeksplorasi secara mendalam hubungan antara strategi coping mandiri atlet disabilitas intelektual dan respons instruksional pelatih dalam konteks olahraga bulutangkis melalui pendekatan studi kasus kualitatif. Penelitian ini tidak hanya memotret pengalaman subjektif atlet dalam mengelola kecemasan bertanding, tetapi juga mengungkap bagaimana komunikasi instruksional adaptif dari pelatih berperan sebagai dukungan kognitif dan emosional dalam menjaga fokus serta stabilitas psikologis atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus murni (single-case study design). Pemilihan pendekatan kualitatif didasarkan pada kebutuhan untuk mengeksplorasi secara mendalam, holistik, dan kontekstual mengenai fenomena psikososial berupa pengelolaan kecemasan bertanding serta bagaimana respon instruksional di lapangan dimanifestasikan (Creswell & Creswell, 2022). Desain studi kasus dipilih secara sengaja guna memperoleh pemahaman yang utuh mengenai pengalaman subjektif individual, perilaku adaptif, serta dinamika interaksi personal antara seorang atlet disabilitas intelektual dengan lingkungan kepelatihannya dalam situasi nyata yang tidak dimanipulasi.

Subjek utama dalam penelitian ini adalah seorang atlet disabilitas intelektual (tunagrahita) laki-laki berinisial ZAF yang duduk di kelas XI Sekolah Luar Biasa (SLB). Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi. Pemilihan desain kasus tunggal dilakukan secara sengaja karena subjek ZAF memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu atlet disabilitas intelektual yang aktif mengikuti program pembinaan bulutangkis prestasi dan memiliki pengalaman menghadapi pertandingan kompetitif. Dalam tradisi penelitian studi kasus, kasus tunggal dapat dipilih ketika kasus tersebut dianggap informatif (information-rich case) dan mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Subjek ini dipandang representatif untuk mengeksplorasi secara rinci dinamika kecemasan bertanding, strategi coping yang digunakan, serta bentuk respons instruksional yang diberikan pelatih dalam konteks olahraga adaptif. Fokus penelitian bukan pada generalisasi statistik, melainkan pada pendalaman makna dan pemahaman kontekstual terhadap fenomena yang terjadi secara nyata.

Kriteria inklusi meliputi (1) teridentifikasi secara medis memiliki keterbatasan fungsi intelektual dan adaptif, (2) aktif terlibat sebagai atlet dalam program latihan prestasi cabang olahraga bulutangkis, (3) pernah atau sedang dipersiapkan untuk menghadapi situasi pertandingan kompetitif, serta (4) memiliki kemampuan komunikasi dasar untuk membagikan pengalaman emosionalnya. Untuk memperkuat kredibilitas data dan

memperoleh perspektif yang komprehensif, penelitian ini juga melibatkan informan triangulasi (sumber sekunder) yang terdiri dari pelatih bulutangkis/guru olahraga yang mendampingi subjek serta guru kelas yang memahami karakteristik perilaku harian subjek.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti sebagai instrumen utama. Pengumpulan data dilaksanakan selama kurang lebih enam minggu pada periode Februari–Maret 2026. Selama periode tersebut, peneliti melakukan observasi partisipatif pasif sebanyak delapan kali sesi latihan dengan durasi setiap sesi antara 60–90 menit. Wawancara semi-terstruktur terhadap subjek utama dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan durasi 30–45 menit pada setiap sesi. Selain itu, wawancara terhadap pelatih dan guru kelas masing-masing dilakukan sebanyak dua kali guna memperoleh data triangulasi yang memadai. Peneliti juga melakukan interaksi informal selama proses latihan berlangsung untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku, respons emosional, dan pola komunikasi subjek dalam konteks alami.

Instrumen utama penelitian (human instrument) melalui tiga teknik utama yang saling melengkapi, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif pasif, dan studi dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur dilakukan secara personal dengan subjek ZAF menggunakan panduan pertanyaan yang adaptif, berkalimat pendek, dan konkret guna menggali aspek emosional harian saat bertanding, bentuk-bentuk kecemasan, serta mekanisme coping yang diterapkan secara mandiri. Wawancara mendalam juga diarahkan kepada pelatih untuk membedah strategi instruksional yang diterapkan di lapangan. Observasi dilakukan selama proses latihan berlangsung untuk mengamati respon motorik subjek saat menghadapi materi latihan yang sulit, perubahan fokus saat lingkungan bising, serta interaksi komunikatifnya dengan pelatih. Sementara itu, studi dokumentasi mencakup rekam jejak aktivitas latihan, profil hambatan perkembangan subjek, serta catatan perilaku relevan.

Seluruh data kualitatif yang telah dihimpun kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif (Miles et al., 2014). Proses analisis data ini berlangsung secara siklis melalui empat tahapan utama, yang diawali dengan pengumpulan data (data collection) dari seluruh instrumen di lapangan. Tahap kedua adalah kondensasi data (data condensation), di mana peneliti memilah, menyederhanakan, dan mengabstraksikan hasil transkrip wawancara verbatim serta catatan lapangan observasi, dengan berfokus pada unit makna yang merepresentasikan bentuk stres, strategi coping mandiri, dan pola instruksi pelatih. Tahap ketiga adalah penyajian data (data display) yang dikemas dalam bentuk narasi deskriptif terstruktur dan tabel matriks tematik guna memperjelas keterkaitan antarvariabel kualitatif. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi (conclusion drawing/verification) untuk merumuskan esensi temuan penelitian yang sah.

Untuk menjamin keabsahan dan derajat kepercayaan (trustworthiness) hasil penelitian kualitatif ini, peneliti menerapkan standar validitas data melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara membandingkan dan menguji kesesuaian data pengalaman subjektif yang dipaparkan oleh subjek ZAF dengan hasil wawancara dari pelatih serta pengamatan perilaku oleh guru kelas. Triangulasi teknik ditempuh dengan menyilangkan data yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam terhadap fakta-fakta yang terekam melalui observasi perilaku langsung di lapangan dan catatan dokumen pendukung. Proses member checking dilakukan setelah transkrip wawancara dan hasil interpretasi awal selesai disusun oleh peneliti. Mengingat keterbatasan kemampuan kognitif subjek utama, proses konfirmasi dilakukan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan pertanyaan yang mudah dipahami untuk memastikan bahwa makna jawaban yang ditafsirkan peneliti sesuai dengan pengalaman yang dimaksud oleh subjek. Selain itu, hasil temuan awal juga dikonfirmasi kepada pelatih dan guru kelas sebagai informan triangulasi untuk memperoleh kesesuaian interpretasi terhadap perilaku, respons emosional, serta pola instruksional yang diamati selama penelitian. Apabila terdapat perbedaan pemahaman, peneliti melakukan klarifikasi lanjutan hingga diperoleh kesepakatan makna yang dianggap merepresentasikan kondisi lapangan secara akurat. Berikut adalah matriks rubrik instrumen wawancara yang digunakan untuk mengumpulkan data dari para partisipan, seperti Tabel 1.

Tabel 1. Tabel 1. Rubrik Wawancara Eksplorasi Aspek Psikososial Atlet Disabilitas Intelektual

No.	Indikator	Butir Pertanyaan	Target Informasi
1	Manifestasi dan Persepsi Kecemasan Bertanding	a. Apa yang kamu rasakan di dalam hati dan pikiran saat akan memulai pertandingan bulutangkis? b. Kapan situasi atau momen tertentu yang membuat kamu merasa paling tidak nyaman atau tertekan di lapangan? c. Menurut pemahamanmu sendiri, apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi stres atau banyak pikiran itu?	a. Mengidentifikasi gejala emosional subjektif (perasaan "deg-degan", takut kalah, sedih, atau malu saat berbuat salah). b. Memetakan situasi spesifik pemicu tekanan mental. c. Menggali konstruksi pemikiran mandiri atlet mengenai konsep stres.
2	Stimulus Lingkungan Terhadap Orientasi Fokus	a. Apakah kamu merasa terganggu ketika suasana di sekitar lapangan latihan atau pertandingan menjadi sangat ramai? b. Apa saja hal di luar lapangan yang sering membuat perhatianmu teralih saat sedang bermain?	a. Mengevaluasi tingkat kepekaan dan kerentanan fokus atlet terhadap gangguan eksternal (keramaian penonton atau perilaku teman sebaya).
3	Mekanisme Koping Mandiri (Coping Strategy)	a. Ketika perasaan gugup atau takut kalah itu datang, apa hal pertama yang biasanya kamu lakukan untuk menenangkan diri? b. Apa yang kamu pikirkan atau lakukan ketika menghadapi kekalahan setelah pertandingan selesai?	a. Memotret tindakan regulasi emosi secara mandiri yang bersifat aplikatif dan personal (menarik napas, minum air putih, dan berdoa).
4	Respon Terhadap Tantangan dan Pola Instruksi Pelatih	a. Apa yang kamu pikirkan dan lakukan ketika pelatih memberikan materi gerakan atau latihan bulutangkis yang terasa sulit? b. Bagaimana cara penyampaian pelatih yang paling mudah kamu pahami agar kamu bisa mengikuti instruksi latihan dengan baik?	a. Mengukur resiliensi dan motivasi intrinsik atlet dalam menghadapi hambatan tugas latihan. b. Mengetahui preferensi sistem komunikasi instruksional yang efektif bagi kognisi atlet (penjelasan perlahan, pemberian motivasi, dan peragaan contoh gerakan konkret).

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil

Pengumpulan data lapangan yang dilakukan melalui wawancara mendalam, pengamatan perilaku secara partisipatif, serta analisis rekam jejak harian memberikan gambaran yang utuh mengenai dinamika psikososial subjek ZAF selama mengikuti proses pembinaan olahraga prestasi bulutangkis. Temuan penelitian ini dikelompokkan secara terstruktur ke dalam empat indikator utama yang memotret realitas mental subjek dan pola adaptasi instruksional yang berlangsung di lapangan.

Tabel 2. Ringkasan Temuan Tematik Penelitian

Tema Utama	Subtema	Kode Tematik	Kutipan Representatif
Kecemasan Bertanding	Manifestasi fisiologis	Deg-degan, jantung berdebar	"Kalau mau tanding rasanya deg-degan sekali..."
Kecemasan Bertanding	Manifestasi afektif	Takut kalah, sedih, malu	"Takut kalah, sedih dan malu kalau salah mainnya."
Gangguan Lingkungan	Distraksi eksternal	Keramaian penonton, suara bising	"Kalau ada orang banyak saya mengalami stres..."
Strategi Coping	Regulasi emosi mandiri	Menarik napas, minum air, berdoa	"Saya menarik napas dulu, minum air putih, sama berdoa."
Dukungan Pelatih	Instruksi verbal adaptif	Penjelasan perlahan, kalimat sederhana	"Saya bisa ikut instruksi kalau pelatih menjelaskan pelan-pelan..."
Dukungan Pelatih	Visual modeling	Demonstrasi gerakan langsung	"Pelatih memberi contoh supaya saya mengerti."

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, hasil analisis menghasilkan empat tema utama yang saling berkaitan, yaitu manifestasi kecemasan bertanding, pengaruh stimulus lingkungan terhadap fokus atlet, strategi coping mandiri, dan respons instruksional pelatih. Keempat tema tersebut menggambarkan bagaimana atlet disabilitas intelektual mengelola tekanan psikologis selama pertandingan serta bentuk dukungan yang diperlukan untuk mempertahankan performa dan fokus bermain.

Manifestasi dan Persepsi Kecemasan Bertanding

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi lapangan, dan dokumentasi yang dilakukan terhadap subjek ZAF, kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) muncul dalam bentuk reaksi fisiologis maupun afektif ketika menghadapi situasi kompetisi bulutangkis. Subjek mengidentifikasi adanya sensasi debaran jantung yang meningkat menjelang pertandingan, disertai perasaan takut kalah, sedih, dan malu ketika melakukan kesalahan teknis di lapangan. Langkah mendasar ini bertujuan agar intensitas latihan yang diberikan tidak melebihi kapasitas adaptasi fisiologis siswa tunarungu pada jenjang sekolah dasar. Berdasarkan hasil penggalian data emosional, kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) pada subjek ZAF bermanifestasi dalam bentuk reaksi fisiologis dan gejala afektif yang cukup kuat saat berada di bawah tekanan kompetisi. Subjek mengidentifikasi adanya sensasi tidak nyaman berupa debaran jantung yang meningkat secara drastis menjelang memasuki lapangan pertandingan. Selain gejala fisik, kecemasan ini juga didorong oleh bayang-bayang psikologis negatif, seperti ketakutan yang besar akan kekalahan serta munculnya rasa sedih dan malu yang mendalam apabila dirinya melakukan kesalahan teknis di hadapan orang lain. Persepsi subjek mengenai kondisi stres atau tekanan mental digambarkan sebagai situasi penuh beban pikiran yang mengganggu kenyamanan dirinya, sebagaimana petikan wawancara berikut. "*Kalau mau tanding rasanya deg-degan sekali, takut kalah... Sedih dan malu kalau salah mainnya. Stres itu rasanya banyak pikiran dan badan jadi tidak enak...*" (Wawancara dengan ZAF, Maret 2026). Gejala afektif ini mengonfirmasi bahwa atlet dengan disabilitas intelektual memiliki kepekaan emosional yang tinggi terhadap kegagalan. Rasa kesal dan malu saat melakukan kesalahan teknis di lapangan sering kali menjadi faktor utama yang mempercepat penurunan rasa percaya diri jika tidak segera diintervensi.

Stimulus Lingkungan Terhadap Orientasi Fokus

Kondisi kognitif subjek ZAF menunjukkan kerentanan yang signifikan terhadap perubahan stimulus di lingkungan sekitarnya. Fokus dan konsentrasi subjek saat bermain bulutangkis sangat dipengaruhi oleh atmosfer tempat latihan atau arena pertandingan. Kehadiran orang banyak, suara bising dari bangku penonton, hingga perilaku teman sebaya yang bercanda di sekitar lapangan diidentifikasi sebagai faktor distraksi eksternal yang kuat. Stimulus lingkungan yang ramai ini memicu disorientasi fokus, meningkatkan level stres

emosional, dan mengaburkan perhatian subjek dari jalannya permainan. Fakta tersebut terefleksikan melalui pernyataan subjek di bawah ini.

"Iya tahu (stres), kalau ada orang banyak saya mengalami stres karena merasa terganggu... Kadang terganggu kalau ramai sekali atau ada teman yang bercanda di pinggir lapangan." (Wawancara dengan ZAF, Maret 2026).

Meskipun memiliki keterbatasan dalam menyaring distraksi lingkungan, subjek memiliki kesadaran mekanis yang baik untuk mencoba mempertahankan konsentrasinya. Ketika gangguan visual dan auditori dari luar menguat, subjek secara sadar membatasi ruang pandang dan pendengarannya hanya pada dua objek utama, yaitu pergerakan shuttlecock dan eksistensi pelatih. Subjek menyatakan berikut, *"Saya lihat kok dan dengar pelatih saja supaya tetap fokus bermain."*

Mekanisme Koping Mandiri (Coping Strategy)

Dalam menghadapi berbagai manifestasi kecemasan dan stres akibat gangguan lingkungan tersebut, subjek ZAF secara natural menerapkan mekanisme pertahanan mental atau strategi koping (coping strategy). Strategi koping yang dikembangkan oleh subjek tergolong ke dalam tindakan regulasi emosi mandiri yang bersifat praktis, sederhana, namun efektif secara personal untuk mengembalikan ketenangan internal. Ketika perasaan gugup atau ketakutan mulai mendominasi pikirannya, subjek melakukan rangkaian tindakan fisik dan spiritual untuk menurunkan ketegangan motorik, seperti mengambil napas dalam-dalam secara berulang, meminum air putih, dan memanjatkan doa, seperti yang diungkapkannya berikut.

"Kalau lagi gugup atau takut kalah, saya menarik napas dulu, minum air putih, sama berdoa... Terus saya mendengarkan arahan darcopi guru olahraga." (Wawancara dengan ZAF, Maret 2026).

Tindakan-tindakan sederhana ini berfungsi sebagai katup penyelamat emosional bagi subjek. Selain usaha mandiri, penguatan mental subjek juga sangat bergantung pada asupan kata-kata motivasi dari luar. Kehadiran guru olahraga yang memberikan penguatan verbal secara afektif terbukti mampu memulihkan stabilitas mental subjek saat mentalnya mulai runtuh akibat tekanan laga.

Respon terhadap Tantangan dan Pola Instruksi Pelatih

Indikator terakhir memotret bagaimana resiliensi subjek ZAF terbentuk saat dihadapkan pada materi latihan yang memiliki tingkat kesulitan tinggi, serta bagaimana preferensi komunikasi instruksional yang dibutuhkannya. Subjek menunjukkan motivasi intrinsik yang positif; ia tidak memandang latihan yang sukar sebagai hambatan penolak, melainkan sebagai sebuah tantangan yang harus dilewati melalui usaha mencoba. Karakteristik humanis subjek terlihat dari keterbukaannya untuk mencari bantuan secara adaptif kepada pelatih ketika menemui jalan buntu dalam menguasai teknik gerakan, sebagaimana penuturannya.

"Latihannya susah, tapi saya mau coba. Kalau tetap tidak bisa, saya langsung tanya ke pelatih... Saya bisa ikut instruksi kalau pelatih menjelaskan pelan-pelan dan memberi contoh." (Wawancara dengan ZAF, Maret 2026).

Pernyataan ini menegaskan bahwa keberhasilan transfer keahlian taktis dan penguatan fokus bagi atlet disabilitas intelektual sangat bergantung pada modifikasi respon instruksional pelatih. Pola komunikasi yang efektif bagi kognisi subjek bukanlah arahan verbal yang cepat dan kompleks, melainkan penyampaian strategi yang dilakukan secara perlahan, menggunakan kalimat pendek terstruktur, serta wajib disertai dengan peragaan contoh gerakan konkret secara langsung (visual modeling). Kombinasi antara penjelasan yang sabar, demonstrasi visual, dan dorongan motivasi verbal seperti *"ayo bisa"* atau *"semangat"* menjadi kunci utama bagi subjek untuk mengasimilasi materi latihan dengan baik sekaligus mereduksi kecemasan bertandingnya.

Secara menyeluruh, rangkaian temuan kualitatif di lapangan menunjukkan adanya interkoneksi yang kuat antara kerentanan mental individual subjek ZAF dengan kebutuhan modifikasi ekosistem latihannya. Sintesis data menegaskan bahwa kecemasan bertanding yang dialami subjek—baik berupa gejala fisiologis (debaran jantung) maupun afektif (takut kalah dan malu)—merupakan respon natural yang dipicu oleh

keterbatasan kognitif internal dan diperparah oleh tekanan stimulus eksternal berupa keramaian lingkungan arena. Meskipun demikian, subjek tidak bersikap pasif terhadap tekanan tersebut. Muncul sebuah pola adaptasi ganda: di satu sisi, subjek menerapkan regulasi emosi mandiri (koping praktis-spiritual) sebagai pertolongan pertama penenang diri; di sisi lain, subjek dipengaruhi secara kuat oleh respon instruksional pelatih yang bersifat konkret-visual sebagai pemandu fokus bermainnya. Harmonisasi antara mekanisme koping internal atlet dan pendekatan komunikasi terstruktur dari pelatih inilah yang menjadi determinan utama dalam mereduksi kecemasan sekaligus menjaga resiliensi subjek di tengah situasi kompetitif yang dinamis.

Fenomena kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) yang teridentifikasi pada subjek ZAF memberikan konfirmasi empiris bahwa dimensi psikologis atlet dengan disabilitas intelektual (*tunagrahita*) memiliki kompleksitas yang setara dengan atlet pada umumnya, namun dengan karakteristik manifestasi yang lebih rapuh. Munculnya reaksi fisiologis berupa debaran jantung yang meningkat serta kecemasan afektif seperti rasa takut kalah, kesedihan, dan rasa malu yang mendalam saat melakukan kesalahan teknis, menunjukkan bahwa keterbatasan fungsi kognitif tidak mengurangi kepekaan ego mereka terhadap hasil akhir sebuah kompetisi. Ketakutan akan kegagalan ini sering kali bersumber dari rendahnya *self-efficacy* individu tunagrahita dalam memproses situasi taktis yang berubah cepat di lapangan. Hambatan kognitif dalam mengasimilasi kesalahan gerak membuat subjek cenderung menginternalisasi kesalahan tersebut sebagai bentuk kegagalan personal yang memicu rasa malu.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Individu yang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuannya cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketika menghadapi tugas yang dipersepsikan menantang. Pada konteks atlet disabilitas intelektual, keterbatasan dalam memproses informasi pertandingan yang kompleks dapat meningkatkan keraguan terhadap kemampuan diri sehingga memperbesar kecenderungan munculnya kecemasan kognitif maupun afektif. Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami kecemasan, subjek tetap menunjukkan kemauan untuk bertanding dan mencoba menyelesaikan tantangan yang diberikan pelatih, yang mengindikasikan adanya sumber keyakinan diri yang tetap berkembang melalui pengalaman latihan dan dukungan sosial yang diterima. Oleh karena itu, pendekatan dalam olahraga adaptif tidak boleh hanya berfokus pada repetisi motorik kasar, melainkan wajib menyentuh pengelolaan stabilitas emosional atlet sejak dalam masa persiapan latihan. Untuk memperjelas pemahaman, disajikan *mindmap* pada Gambar 1.



Gambar 1. Mindmap hasil penelitian

Kerentanan fokus subjek terhadap stimulus lingkungan yang ramai atau kebisingan penonton mempertegas teori mengenai kelemahan sistem atensi selektif (*selective attention*) pada individu dengan disabilitas intelektual. Secara neuropsikologis, atlet tunagrahita memiliki ambang batas distraksi yang lebih rendah, di mana otak mereka mengalami kesulitan untuk memfilter informasi visual dan auditori yang tidak

relevan di luar lapangan (Zabala-Dominguez et al., 2024). Ketika atmosfer pertandingan menjadi sangat bising, beban kognitif (*cognitive overload*) subjek meningkat, yang secara langsung mengaburkan orientasi taktis bermain bulutangkis. Menariknya, temuan penelitian menunjukkan adanya mekanisme pertahanan fokus yang dikembangkan subjek secara mekanis, yaitu dengan membatasi ruang atensinya hanya pada pergerakan *shuttlecock* dan eksistensi pelatih. Keterbatasan kemampuan membagi perhatian (*divided attention*) ini mengindikasikan bahwa bagi atlet disabilitas intelektual, lapangan pertandingan harus disederhanakan secara visual dan auditori melalui pengondisian fokus yang terarah agar performa motorik mereka tidak terdegradasi oleh kecemasan lingkungan.

Untuk mengatasi tekanan emosional tersebut, penerapan strategi coping (*coping strategy*) yang bersifat praktis-spiritual oleh subjek ZAF merupakan bentuk regulasi emosi mandiri yang sangat humanis. Aktivitas fisik-biologis seperti menarik napas dalam-dalam dan meminum air putih secara fisiologis berfungsi menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang tegang akibat stres, sehingga menurunkan laju detak jantung dan memberikan efek rileksasi instan (Luo et al., 2025). Sementara itu, tindakan spiritual berupa memanjatkan doa bertindak sebagai coping berorientasi emosi (*emotion-focused coping*) yang memberikan rasa aman psikologis dan kepasrahan emosional di tengah ketidakpastian hasil laga. Pola coping yang sederhana namun aplikatif ini membuktikan bahwa atlet disabilitas intelektual mampu mengenali batas ketidaknyamanan mentalnya dan mencari kompensasi penenang secara mandiri. Langkah regulasi mandiri ini menjadi modal dasar yang sangat penting bagi pembentukan resiliensi atlet sebelum mereka menerima intervensi taktis dari luar.

Menariknya, strategi berdoa yang dilakukan subjek menunjukkan karakteristik religious coping yang banyak ditemukan dalam konteks olahraga. Religious coping tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengurangan kecemasan, tetapi juga sebagai sarana membangun makna, harapan, dan rasa kontrol psikologis ketika individu menghadapi situasi yang tidak sepenuhnya dapat diprediksi. Dalam konteks atlet disabilitas intelektual, praktik spiritual sederhana dapat menjadi sumber ketenangan yang mudah dipahami dan diterapkan dibandingkan strategi regulasi emosi yang lebih kompleks secara kognitif. Temuan ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang penting dalam program pendampingan atlet disabilitas.

Ketergantungan subjek pada asupan motivasi verbal dan modifikasi instruksi pelatih mempertegas bahwa keberhasilan olahraga adaptif diletakkan di atas fondasi hubungan interpersonal yang empatik. Karakteristik pemikiran atlet tunagrahita yang bersifat konkret-operasional membuat arahan strategi verbal yang panjang, cepat, dan abstrak menjadi tidak bermakna di lapangan (Wang et al., 2023). Respon instruksional pelatih yang efektif harus bersandar pada prinsip visual modeling dan simplifikasi bahasa, yaitu menyampaikan strategi secara perlahan, menggunakan kalimat pendek terstruktur, serta memperagakan contoh gerakan secara langsung (Wang et al., 2025). Melalui peragaan visual, subjek dapat mengasimilasi pola gerakan ke dalam skema kognitifnya tanpa harus melewati proses penerjemahan bahasa verbal yang rumit. Selain itu, penguatan afektif berupa kalimat motivasi yang hangat seperti "*ayo bisa*" atau "*semangat*" bertindak sebagai pemuas kebutuhan psikologis dasar akan keterikatan sosial (*relatedness*), yang secara instan mampu memulihkan kepercayaan diri atlet yang sempat runtuh.

Dari perspektif teori pembelajaran sosial, efektivitas visual modeling dapat dijelaskan melalui proses *observational learning*, yaitu individu mempelajari perilaku baru dengan mengamati tindakan model yang dianggap relevan. Bagi atlet disabilitas intelektual, demonstrasi gerakan secara langsung memungkinkan informasi diterima melalui saluran visual yang lebih konkret dibandingkan instruksi verbal abstrak. Temuan ini juga sejalan dengan konsep *cognitive load theory* yang menjelaskan bahwa penyederhanaan informasi melalui demonstrasi visual dapat mengurangi beban pemrosesan kognitif sehingga atlet lebih mudah memahami tugas gerak yang diberikan. Oleh karena itu, visual modeling tidak hanya berfungsi sebagai media

penyampaian instruksi, tetapi juga sebagai strategi adaptasi kognitif yang membantu atlet memusatkan perhatian dan mempertahankan kepercayaan dirinya selama proses latihan maupun pertandingan.

Secara konseptual, integrasi antara strategi coping mandiri yang diaplikasikan atlet dengan respon instruksional adaptif dari pelatih menciptakan sebuah sistem pendukung psikososial yang utuh di lapangan bulutangkis. Penelitian ini membuktikan bahwa pengelolaan kecemasan bertanding pada atlet disabilitas intelektual tidak dapat diserahkan sepenuhnya pada usaha mandiri atlet karena keterbatasan kapasitas regulasi diri mereka. Pendekatan komunikasi instruksional pelatih yang sabar dan berbasis visual bertindak sebagai perpanjangan fungsi kognitif eksternal (*external cognitive support*) yang menstabilkan emosi dan mengarahkan kembali fokus atlet yang terdistraksi. Implikasi dari studi kasus ini menegaskan bahwa kompetensi utama seorang pelatih olahraga adaptif tidak hanya diukur dari penguasaan taktik olahraga semata, melainkan dari kepekaan humanis dalam membaca dinamika emosi atlet serta kemampuan memodifikasi instruksi lapangan sesuai dengan ritme kognisi anak berkebutuhan khusus.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan bertanding pada atlet disabilitas intelektual cabang olahraga bulutangkis muncul melalui respons fisiologis dan emosional yang dipengaruhi oleh tekanan kompetisi serta stimulus lingkungan yang mengganggu fokus. Untuk mengelola kondisi tersebut, atlet menerapkan strategi coping sederhana berupa menarik napas dalam-dalam, minum air putih, dan berdoa sebagai bentuk regulasi emosi mandiri. Penelitian ini juga menemukan bahwa respons instruksional pelatih yang adaptif, khususnya melalui penggunaan bahasa yang sederhana, penyampaian instruksi secara bertahap, serta demonstrasi gerakan secara langsung (*visual modeling*), berkontribusi dalam membantu atlet mempertahankan fokus, memahami instruksi, dan meningkatkan kepercayaan diri selama latihan maupun pertandingan. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pemahaman mengenai keterkaitan antara strategi coping atlet dan respons instruksional pelatih sebagai sistem dukungan psikososial yang mendukung pengelolaan kecemasan bertanding pada atlet disabilitas intelektual.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa pelatih olahraga adaptif perlu mengembangkan strategi komunikasi yang sesuai dengan karakteristik kognitif atlet disabilitas intelektual. Penggunaan instruksi yang sederhana, konsisten, dan didukung demonstrasi visual dapat membantu mengurangi beban kognitif atlet serta meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dan pembinaan olahraga. Selain itu, penguatan aspek psikologis melalui pengembangan strategi coping yang adaptif perlu menjadi bagian integral dalam program latihan atlet disabilitas intelektual.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain studi kasus tunggal dengan satu atlet disabilitas intelektual sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara statistik kepada populasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan dengan karakteristik yang beragam serta menggunakan pendekatan longitudinal atau *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika coping, kecemasan bertanding, dan efektivitas respons instruksional pelatih dalam olahraga adaptif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen atas penyediaan fasilitas akademis, bimbingan, serta dukungan kelembagaan yang berkelanjutan hingga penelitian ini dapat diselesaikan. Ucapan terima kasih dan penghormatan yang tulus juga penulis dedikasikan kepada kepala sekolah, staf guru kelas, pelatih bulutangkis, serta subjek ZAF di Sekolah Luar Biasa (SLB) yang telah memberikan izin, keterbukaan informasi, dan partisipasi aktif yang sangat berharga selama proses pengumpulan data kualitatif di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). Sage Publications.
- Gawel, E., Soto-Rey, J., Zwierzchowska, A., & Perez-Tejero, J. (2024). Trends and Future Directions in The Sports Performance of Deaf and Hard-of-Hearing Athletes: A Systematic Review. *Applied Sciences*, *14*(16), 6860. <https://doi.org/10.3390/app14166860>
- Jouira, G., Alexe, D. I., Tohänean, D. I., Alexe, C. I., Tomozei, R. A., & Sahli, S. (2024). The Relationship between Dynamic Balance, Jumping Ability, and Agility with 100 m Sprinting Performance in Athletes with Intellectual Disabilities. *Sports*, *12*(2), 58. <https://doi.org/10.3390/sports12020058>
- Luo, Q., Li, X., Zhao, J., Jiang, Q., & Wei, D. (2025). The Effect of Slow Breathing In Regulating Anxiety. *Scientific Reports*, *15*(1), 8417. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92017-5>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publication.
- Piva, T., Raisi, A., Zerbini, V., Masotti, S., Menegatti, E., Grande, A., Grazi, G., Mazzoni, G., Visintin, E. P., Murri, M. B., & Mandini, S. (2025). How Does Physical Activity Affect the Mental Health of Adults with Intellectual Disability? A Cross-Sectional Study Analyzing the Complex Interplay Between Variables. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *10*(3), 285. <https://doi.org/10.3390/jfmk10030285>
- Urbański, P. K., Brewer, B. W., Starczewski, M., Ng, K., Tasiemski, T., & Tomczak, M. (2025). Sleep and Stress in Athletes with Disabilities Around The 2021 Tokyo Paralympic Games During The Pandemic. *Scientific Reports*, *15*(1), 6822. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-80178-8>
- Urbański, P. K., Tasiemski, T., & Brewer, B. W. (2023). Pandemic-Specific Coping, Anxiety, and Depression Across Multiple Waves of Covid-19 In Elite Athletes with Disabilities. *Frontiers in Psychology*, *14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1256853>
- Wang, Y., Wu, X., & Chen, H. (2023). Badminton Improves Executive Function in Adults Living with Mild Intellectual Disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(4), 3673. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043673>
- Wang, Y., Zhou, D., Liu, C., Long, L., & Cheng, G. (2025). Physical-Intellectual Badminton Teaching Intervention For Children With Intellectual Disabilities. *Frontiers in Psychology*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1445620>
- Zabala-Dominguez, O., Lázaro Fernández, Y., Rubio Florido, I., & Olasagasti-Ibargoien, J. (2024). Psychological Well-Being of Young Athletes with Physical Disabilities: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, *14*(9), 822. <https://doi.org/10.3390/bs14090822>