

**STRATEGI COPING ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI
KEJUARAAN**

**(Studi Kasus Atlet Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Dalam
Kejuaraan INSTIPER CUP)**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I

Disusun oleh:

Juliana Dewi Purnamasari

NIM. 10250018

Pembimbing:

Abidah Muflihati, M.Si.

NIP. 19770317 200604 2001

JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/ 1169 /2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**STRATEGI COPING ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI
KEJUARAAN (STUDI KASUS ATLET DOJANG UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA DALAM KEJUARAAN INSTIPER CUP)**

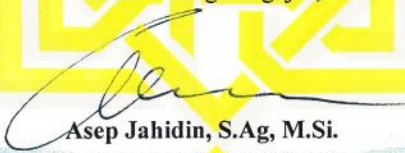
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Juliana Dewi Purnamasari
NIM/Jurusan : 10250018/IKS
Telah dimunaqasyahkan pada : Kamis, 19 Juni 2014
Nilai Munaqasyah : 93 (A -)

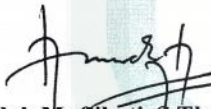
dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang/Penguji I,


Asep Jahidin, S.Ag, M.Si.
NIP 19750830 200604 2 001

Penguji II,


Abidah Muflihah, S.Th.I, M.Si.
NIP 19770317 200604 2 001

Penguji III,


Aryan Torrido, S.E., M.Si.
NIP 19750510 200901 1 016

Yogyakarta, 19 Juni 2014

Dekan,




H. W. W. W. W. W., M.Ag.
NIP 19701010 199903 1 002



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Juliana Dewi Purnamasari
NIM : 10250018
Judul Skripsi : STRATEGI *COPING* ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN (Studi Kasus Atlet Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Dalam Kejuaraan INSTIPER CUP)

sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Juni 2014

Mengetahui

Ketua Jurusan

Dr. Zainudin, M.Ag.

NIP. 10660827 199903 1 001

Pembimbing

Abidah Muflihah, M.Si.

NIP. 19770317 200604 2001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Juliana Dewi Purnamasari
NIM : 10250018
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “STRATEGI *COPING* ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN (Studi Kasus Atlet Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Dalam Kejuaraan INSTIPER CUP)” adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 11 Juni 2014

Yang menyatakan,



Juliana Dewi Purnamasari

NIM. 10250018

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untuk :

Almamaterku tercinta

Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Yogyakarta

MOTTO

**KEBERHASILAN ADALAH KEMAMPUAN UNTUK
MELEWATI DAN MENGATASI DARI SATU KEGAGALAN
KE KEGAGALAN BERIKUTNYA TANPA KEHILANGAN**

SEMANGAT

(WINSTON CHURCHILL)



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan semua pengikutnya.

Penulis menyadari bahwa terwujudnya penulisan skripsi ini, tidak pernah terlepas dari bantuan dan bimbingan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini serta tanpa mengurangi rasa hormat, penulis menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah berperan demi terwujudnya penulisan skripsi ini. Khususnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Waryono Abdul Ghofur, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak M. Zainudin, M.Ag. selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Abidah Muflihati, M.Si. selaku Penasehat Akademik serta Dosen Pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya. Serta dengan kesabarannya telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Kedua orang tuaku, yang tidak pernah berhenti memberikan dorongan dan doa-doanya.
6. Abangku Iput dan Kak Retno yang selalu memberikan semangat dan omelannya.
7. Eyang, om, budhe, bulek, serta saudara-saudara yang telah membantu baik dari segi moril maupun materiil dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Cacha dan Nafi' yang sering gangguin dan selalu membuat keributan tetapi selalu membuat tersenyum.
9. Sabeum Yahya Ortega S.Ag; Sabeum Fardan Kholid M, S.Si; Sabeum Fikri Firmansyah, S.Kom; Sabeum Mulia Rizqina, S.Kom; Sabeum Ali Rohmat, S.Hum; Sabeum Indra; Sabeum Panji; Sabeum Bagus yang telah memberikan ilmu Taekwondonya selama ini.
10. Teman-teman di UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas kebersamaannya selama ini dan telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, terutama untuk Ageng, Solikhin, dan Zeny terimakasih atas kerjasamanya.
11. Sahabatku tercinta Rahayu Nur Astyani yang sudah menjadi sahabat paling baik, yang selalu mendampingi, dan selalu nyemangatin diriku setiap saat.
12. Bebeb Mae, Unyil (Tyas), Chika, Endah, Fitria Resti, Tubis (Labib) yang sudah memberikan semangat dan menjadi teman baikku selama kuliah ini. Semoga persahabatan kita tetap bertahan sampai kapanpun.
13. Temen-temen IKS A dan B Angkatan 2010, semoga kekeluargaan kita tetap terjaga.

14. Teman-teman KKN 80Mgl12 semoga kita tetap menjadi keluarga.
15. Rekan-rekan dan semua pihak yang turut memberikan sumbangan berupa pikiran dan dukungan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Teriring harapan semoga amal baik dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT, Amin. Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja.

Yogyakarta, 11 Juni 2014



Juliana Dewi Purnamasari

NIM : 10250018

ABSTRAK

Latar belakang dari penelitian ini adalah bahwa kejuaraan merupakan sebuah ajang untuk berkompetisi. Kejuaraan dapat memberikan tekanan terhadap para atlet yang mengikuti kejuaraan tersebut. Apabila atlet tidak bisa mengatasi atau menetralkan tekanan tersebut dapat membuat diri atlet merasakan adanya kecemasan dan stres yang pada akhirnya akan mengganggu *performance* atlet selama di pertandingan, atlet akan menjadi diam bahkan juga akan sangat agresif terhadap lawannya. Kemampuan seseorang dalam menghadapi stres (strategi *coping*) merupakan keterampilan psikologis individu yang akan mempengaruhi penyikapan atau pemecahan masalah terhadap suatu masalah.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi *coping* yang dilakukan atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam menghadapi kejuaraan dan apa saja faktor yang mempengaruhi atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam melakukan strategi *coping*.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga atlet yang tergabung dalam olahraga beladiri Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pelatih, serta *manager* dan *official* tim. Teknik pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan observasi partisipan, *interview* / wawancara bebas terpimpin, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menyusun potongan-potongan data yang tidak beraturan menjadi data yang lebih beraturan, kemudian menyajikan data tersebut dengan singkat ke dalam bentuk teks yang bersifat deskriptif, selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan menggunakan *triangulasi* data.

Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Strategi *coping* yang dilakukan ketiga informan sebelum bertanding lebih berfokus pada *Problem Focused Coping* (PFC). Bentuk strategi *coping* yang dilakukan yakni selalu berdoa, selalu menciptakan pikiran yang positif, mendengarkan musik, berbincang-bincang dengan temannya, serta melakukan peredaan / peringanan (*palliation*). Seperti: melakukan pemanasan ringan, latihan menendang-nendang target, menggerak-gerakkan tubuh, dan lari-lari kecil. Pada saat di pertandingan, kedua informan lebih menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC). Sedangkan satu informan konsisten dengan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada *Problem Focused Coping* (PFC). 2) Faktor yang mempengaruhi informan dalam melakukan strategi *coping*, yaitu: kondisi fisik, keyakinan diri atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, dan dukungan sosial.

Kata kunci: strategi *coping*, atlet Taekwondo, kejuaraan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Kegunaan Penelitian.....	11
F. Kajian Pustaka	11
G. Kerangka Teori.....	16
H. Metode Penelitian.....	38
I. Sistematika Pembahasan	46
BAB II: GAMBARAN UMUM UKM TAEKWONDO	
INDONESIA DOJANG UIN SUNAN KALIJAGA	
YOGYAKARTA	47
A. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	47
B. <i>Dojang</i>	50
C. Struktur Organisasi.....	51
D. Keanggotaan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	56

E. Program Kerja Pengurus Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	62
BAB III: HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	76
A. Strategi <i>Coping</i> Yang Dilakukan Atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Dalam Menghadapi Kejuaraan.....	76
1. Olahraga Taekwondo Sebagai Kebutuhan Manusia	76
2. Stres Dalam Kejuaraan.....	81
3. Klasifikasi Strategi <i>Coping</i> Pada Atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Dalam Menghadapi Kejuaraan.....	92
B. Faktor Yang Mempengaruhi Atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Dalam Melakukan Strategi <i>Coping</i>	103
BAB IV: PENUTUP	116
A. Kesimpulan	116
B. Saran-Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Struktur Organisasi.....	52
Tabel 2	Pelatih Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	53
Tabel 3	Ringkasan Terjadinya Stres.....	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Hierarki Kebutuhan Menurut Maslow.....	29
Gambar 2	Lambang Taekwondo Indonesia.....	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk membantu dalam memahami maksud dari judul skripsi ini, yaitu “STRATEGI *COPING* ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN (Studi Kasus Atlet Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Dalam Kejuaraan INSTIPER CUP)”, maka akan peneliti uraikan beberapa istilah pokok yang terdapat dalam judul tersebut. Adapun istilah-istilah yang perlu ditegaskan dalam judul ini adalah sebagai berikut :

1. Strategi *Coping*

Strategi adalah rencana atau langkah yang dilakukan secara sistematis dan cermat untuk mencapai sasaran khusus.¹ Lazarus mendefinisikan *coping* sebagai perubahan kognitif dan upaya perilaku yang terjadi secara konstan untuk memenuhi tuntutan *eksternal* dan / atau *internal* spesifik yang membebani atau melebihi sumber daya individu.²

Sedangkan yang dimaksud dengan strategi *coping* dalam penelitian ini adalah suatu usaha atau cara yang dilakukan oleh atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mengatasi dan memecahkan setiap permasalahan yang muncul dari dalam dirinya ketika menghadapi kejuaraan INSTIPER CUP.

¹ Ahmad A. K. Muda, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (ttp: Reality Publisher, 2006), hlm. 505.

² Lynda Juall Carpenito, *Diagnosis Keperawatan Aplikasi Pada Praktik Klinis Ed. 9*, terj. Kusriani Semarwati Kadar, dkk., (Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2002), hlm. 296.

2. Atlet Taekwondo

Atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan yang memadukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan.³ Atlet merupakan nama lain dari olahragawan, yaitu orang yang biasa berolahraga. Kemampuan seorang atlet harus selalu diasah supaya mempunyai prestasi yang luar biasa dalam cabang olahraga yang ditekuninya.⁴

Sedangkan yang dimaksud dalam pembahasan ini, atlet adalah seorang yang menekuni suatu bidang olahraga, yakni olahraga beladiri Taekwondo yang masih berada di dalam naungan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Dojang* sendiri merupakan suatu tempat untuk berlatih, belajar, dan mencari ilmu tentang beladiri Taekwondo oleh para Taekwondoin.⁵ Para atlet yang telah bergabung dalam olahraga beladiri tersebut, diberikan pelatihan secara rutin guna mempersiapkan atlet-atlet tersebut agar dapat berpartisipasi serta siap dalam menghadapi suatu *event* kejuaraan Taekwondo.

³ Ahmad A. K. Muda, *Kamus Lengkap*, hlm. 67.

⁴ Asul Wiyanto, dkk., *Mampu Berbahasa Indonesia SMP & MTs Kelas VII*, (ttp: Grasindo, t.t.), hlm. 135.

⁵ H. Suryana P dan Dadang Krisdayadi, *Taekwondo: Teknik Dasar, Poomsae, Dan Peraturan Pertandingan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), hlm. 9.

3. Kejuaraan

Kejuaraan adalah suatu pertandingan (perlombaan) untuk memperebutkan gelar juara.⁶ Kejuaraan dapat pula berarti sebuah ajang berkompetisi dan bersaing untuk menjadi yang terbaik. Dalam penelitian ini, kejuaraan yang dimaksud adalah kejuaraan untuk beladiri Taekwondo. Sering kali yang diperlombakan dalam kejuaraan Taekwondo berupa teknik rangkaian jurus (*Poomsae*), pertarungan (*Kyorugi*), dan *Demonstration*. Namun, untuk perlombaan *demonstration* ini masih jarang diadakan di Negara Indonesia.

Berdasarkan penegasan istilah yang terdapat pada judul diatas, maka yang peneliti maksud dalam judul “STRATEGI *COPING* ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN (Studi Kasus Atlet Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Dalam Kejuaraan INSTIPER CUP)”, yaitu menggambarkan dan menjelaskan secara mendalam strategi *coping* atau cara yang dilakukan para atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mengatasi dan memecahkan setiap permasalahan yang muncul dari dalam dirinya ketika menghadapi suatu *event* kejuaraan Taekwondo. Maksud dari kejuaraan yang diikuti disini adalah kejuaraan INSTIPER CUP yang dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2014 bertempat di kampus INSTIPER Yogyakarta.

⁶ Ahmad A. K. Muda, *Kamus Lengkap*, hlm. 284.

B. Latar Belakang

Setiap manusia pada umumnya memiliki permasalahan yang sering muncul dalam kehidupannya sehari-hari. Masalah tersebut dapat menjadi masalah yang besar dan dapat pula menjadi masalah yang kecil, tergantung pada individu dalam menyikapi adanya masalah yang muncul dalam dirinya sesuai dengan kemampuan dari masing-masing individu tersebut. Bahkan, banyak cara yang dapat dilakukan dalam menyikapi suatu permasalahan, namun itu semua kembali kepada individu masing-masing. Ada seseorang yang dapat dengan baik menyikapi adanya permasalahan yang sedang terjadi, dan tidak jarang pula banyak seseorang yang tidak dapat menyikapi permasalahannya sendiri. Bagi seseorang yang tidak dapat menyikapi dengan baik dari setiap permasalahan yang muncul, dapat menimbulkan tekanan dalam dirinya bahkan dapat menyebabkan gangguan pada pikiran maupun kejiwaannya. Seperti depresi, stres dan gila. Dengan demikian, ketenangan dalam diri individu pun menjadi terganggu, individu tersebut dapat dikategorikan mempunyai mental yang tidak sehat.⁷

Lain halnya dengan orang yang bermental sehat, orang tersebut akan merasakan suasana kebahagiaan, keharmonisan dan ketenangan dalam hidupnya. Bahwasannya, ketenangan hidup akan tercapai apabila seseorang dapat memecahkan dan mengatasi persoalan-persoalan pada dirinya yang dapat menimbulkan kesulitan hidup.⁸

⁷ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental Untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK*, (Bandung: Pustaka Setia, 1999), hlm. 10-17.

⁸ *Ibid.*, hlm. 17.

Sama halnya dengan seorang atlet, masalah yang sering mengganggu pada diri seorang atlet yang turun dalam kejuaraan biasanya mengenai masalah mental, seperti: ketegangan, kecemasan, stres, frustrasi, terlihat sangat agresif, dan menggunakan emosi yang berlebihan. Gejala yang tampak secara fisik, misalnya: jari-jari tangan dingin, detak jantung semakin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, kurangnya nafsu makan, dan dada terasa sesak.⁹

Mental seorang atlet ketika mengikuti suatu *event* kejuaraan perlu dipersiapkan. Didalam olahraga beladiri Taekwondo, persiapan mental seorang atlet dapat dimulai dari diri sendiri dengan berbagai cara, tergantung pada masing-masing atlet. Pelatih, *manager* dan *official* juga dapat membantu memberikan persiapan pada atletnya baik dari segi fisik maupun mental. Pelatih dapat memberikan persiapan dari segi fisik dengan latihan secara rutin. Dari segi mental, dapat dilakukan dengan cara melaksanakan *try in* maupun *try out* dan dapat pula dengan sering diikutsertakan atletnya dalam berbagai kejuaraan. *Manager* dan *official* dapat mempersiapkan kebutuhan yang atlet perlukan. Selain itu, dapat juga memberikan motivasi serta semangat terhadap atlet yang akan turun dalam pertandingan. Motivasi dan semangat tersebut dapat memberikan ketenangan, sehingga dalam bertanding atlet akan lebih maksimal dalam menghadapi lawannya.

Walaupun sudah dilakukan berbagai persiapan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, hal itu tidak menjamin seorang atlet pada

⁹ *Ibid.*, hlm. 51.

saat kejuaraan terbebas dari permasalahannya tersebut. Masalah tersebut bisa muncul kembali pada saat *event* sedang berlangsung, tergantung pada atlet bagaimana ia akan menyikapi masalah tersebut. Atlet dapat menyelesaikan permasalahannya dengan memilih menggunakan strategi pendekatan (*approach strategy*) atau strategi menghindar (*avoidance strategy*). Strategi pendekatan (*approach strategy*) merupakan usaha kognitif untuk memahami penyebab stres atau *stressor* dan usaha untuk menangani hal tersebut dengan cara menghadapinya. Sedangkan strategi menghindar (*avoidance strategy*) yakni usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisir *stressor* yang muncul dalam perilaku dengan cara menghindar dari hal tersebut.¹⁰

Kemampuan atlet dalam menghadapi masalah atau *stressor* dapat terlihat ketika atlet sedang *performance* dalam pertandingan. Dari berbagai materi latihan Taekwondo, seperti: teknik rangkaian jurus (*Poomsae*), teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*), dan pertarungan (*Kyorugi*) yang sering kali atlet pertandingan adalah kejuaraan untuk kategori *Poomsae* dan *Kyorugi*. Pada kategori *Poomsae*, atlet diminta untuk memperagakan rangkaian jurus yang terdapat di dalam Taekwondo, baik secara perorangan maupun secara tim. Dalam kategori ini, mental seorang atlet benar-benar harus dibangun, mengingat bahwasannya dalam memperagakan jurus-jurus tersebut haruslah sempurna dan tidak boleh ada yang salah disetiap gerakan yang ditunjukkan. Ketika mental atlet tidak siap, maka hal itu akan sangat mempengaruhi *performance* seorang atlet *Poomsae*. Atlet menjadi tidak fokus, sehingga

¹⁰ National Safety Council, *Manajemen Stres*, terj. Palupi Widyastuti, dkk., (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2003), hlm. 28.

besar kemungkinan seorang atlet akan salah, kurang maksimal ataupun lupa dalam memperagakan rangkaian jurus-jurusnya.

Begitu pula dengan atlet bertarung (*Kyorugi*), apabila pada saat *performance* seorang atlet *Kyorugi* mentalnya tidak siap, pada biasanya akan cenderung diam bahkan kadang ada yang terlihat sangat agresif untuk menyerang lawannya. Ketika perilaku yang ditunjukkan atlet adalah diam, maka hal tersebut akan sangat menguntungkan lawan bertandingnya dalam memperoleh poin tanpa ada perlawanan yang dilakukan oleh atlet tersebut. Namun apabila perilaku yang ditunjukkan adalah agresif, tidak jarang atlet tersebut kurang dapat mengontrol emosinya. Walaupun pada dasarnya, perilaku agresif pada situasi tertentu sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan. Tetapi jika sifat-sifat agresif tersebut tidak terkendali, justru dapat mengarah pada tindakan-tindakan yang membahayakan dan merugikan diri lawan maupun diri sendiri.¹¹ Begitu pula sebaliknya, ketika atlet dapat menyikapi dan menyelesaikan masalah yang timbul dengan baik, maka ia akan menunjukkan perilaku yang positif seperti pada biasanya ia lakukan dengan berbagai strategi yang telah dipersiapkan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah-masalah yang sedang muncul dalam dirinya.

Strategi yang digunakan Taekwondoin Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mengatasi permasalahannya beragam. Ada yang mengatasinya dengan cara mendekati dan menghadapi permasalahannya,

¹¹ H. J. S. Husdarta, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 84.

dengan harapan atlet tersebut mampu membuktikan bahwa dirinya mampu untuk menjadi yang terbaik dalam pertandingan yang sedang dihadapinya. Dengan demikian, atlet tersebut secara aktif akan mencari penyelesaian dan menghilangkan kondisi yang membuatnya tertekan. Namun ada pula yang tidak mampu mengatasi *stressor* yang sedang dirasakannya, sehingga *stressor* tersebut menjadikannya tertekan, selanjutnya atlet menjadi terganggu dan tidak dapat memberikan *performance* secara baik dan maksimal selama bertanding.

Untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut, dibutuhkan juga kebutuhan yang bersifat metafisis / spiritual / kerohanian yaitu kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Dengan menyerahkan diri kepada-Nya dengan caranya sendiri-sendiri serta dengan kepercayaan dari agama masing-masing, niscaya akan mendapat ketenteraman dalam hati. Melalui keyakinan dan kepercayaan tersebut dapat memperoleh keseimbangan mental.¹²

Hal ini ditegaskan pula dalam firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'du: 28, artinya:

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.*¹³

¹² Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental*, hlm. 7.

¹³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: QS. Ar-Ra'du (13): 28*, terj. Lajnah pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI, (Semarang: Toha Putra, 1989), hlm. 373.

Dengan demikian, dapat diartikan pula bahwa ketenangan hati maupun jiwa dapat diperoleh dengan cara berdzikir (mengingat) Allah. Atlet dapat menggunakan strategi ini sebagai ritual sebelum bertanding untuk mengurangi perasaan-perasaan negatif yang muncul ketika menghadapi kejuaraan.

Demikian pula dalam QS. Al-Baqarah : 153, artinya:

*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.*¹⁴

Surat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah menunjukkan cara dalam mengatasi berbagai masalah di kehidupan melalui kesabaran dan shalat. Dengan adanya kepercayaan dan keyakinan terhadap Allah SWT akan berbagai permasalahan yang sedang dirasakannya, mampu memberikan pengurangan akan perasaan tertekan, mendapatkan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan permasalahan dengan strategi *coping* yang positif sehingga seorang atlet mempunyai mental dan jiwa yang sehat. Kemampuan seseorang dalam menghadapi stres (strategi *coping*) merupakan keterampilan psikologis individu (atlet) yang akan mempengaruhi penyikapan atau pemecahan masalah terhadap suatu masalah. Selanjutnya, atlet dalam setiap penampilannya dapat memperlihatkan teknik bermain dengan sebaik-baiknya dan dapat memenangkan pertandingan tersebut secara *sportif*.

Selain latar belakang yang sudah disampaikan di atas, hal lain yang melatarbelakangi peneliti untuk mengkajinya adalah karena peneliti sendiri

¹⁴ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: QS. Al-Baqarah (2): 153*, hlm. 38.

merupakan salah satu atlet dan pengurus dari UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana strategi *coping* yang dilakukan atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mengatasi permasalahannya saat menghadapi kejuaraan?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam melakukan strategi *coping*?

D. Tujuan Penelitian

Dari berbagai permasalahan yang sudah dirumuskan dalam rumusan masalah diatas, adapun tujuan yang diharapkan dapat dicapai, seperti:

1. Menggambarkan strategi *coping* yang dilakukan atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mengatasi permasalahannya pada saat menghadapi kejuaraan.
2. Menggambarkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam melakukan strategi *coping*.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan atau referensi ilmiah bagi pengembangan studi Ilmu Kesejahteraan Sosial dalam bidang kesehatan mental khususnya tentang strategi *coping*.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Dapat memberikan rekomendasi bagi atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tentang strategi *coping*, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai pembinaan dan pengembangan diri para atlet.
- b. Memperoleh pemahaman serta dapat dimanfaatkan peneliti lain dalam meneliti atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengenai strategi *coping* dan faktor yang mempengaruhi atlet dalam melakukan strategi *coping* ketika menghadapi *event* kejuaraan.

F. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran yang telah peneliti lakukan, penelitian ini bukanlah yang pertama. Penelitian mengenai strategi *coping* dan penelitian terhadap atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

sebelumnya sudah pernah diteliti. Penelitian dari Siti Khudzaifah (2011) yang berjudul “*Hubungan Antara Kelekatan Aman Terhadap Pelatih Dan Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Kejuaraan Pada Atlet UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*”. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Analisis data menggunakan teknik korelasi dari *Pearson’s product moment* dengan program *SPSS 16.00 for Windows*. Hasil dari penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat kelekatan aman terhadap pelatih maka semakin tinggi pula kepercayaan diri dalam menghadapi kejuaraan pada atlet UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga. Sebaliknya semakin rendah tingkat kelekatan aman terhadap pelatih maka semakin rendah pula kepercayaan diri atlet.¹⁵

Adapun hasil penelitian lainnya yaitu skripsi dari Ahmad Ali Mansur Sofyan (2012) yang berjudul “*Analisis Self-Efficacy Pada Atlet Taekwondo (Studi Atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*”. Penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif. Hasil dari penelitian ini adalah *self-efficacy* atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dari keseluruhan atlet yang berjumlah 18 orang,

¹⁵ Skripsi dari Siti Khudzaifah, *Hubungan Antara Kelekatan Aman Terhadap Pelatih Dan Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Kejuaraan Pada Atlet UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2011.

sebanyak 17 atlet (99%) tergolong memiliki kategori *self-efficacy* yang tinggi.¹⁶

Penelitian skripsi oleh Yuniati (2013) yang berjudul “*Kemampuan Pemecahan Masalah Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Kompetensi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik analisis datanya menggunakan analisis regresi dan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Hasil penelitiannya adalah semakin tinggi tingkat kompetensi interpersonal dan kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat kemampuan pemecahan masalah pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kompetensi interpersonal dan kepercayaan diri maka semakin rendah tingkat kemampuan pemecahan masalah pada mahasiswa.¹⁷

Penelitian lainnya yaitu skripsi dari Sholihah Mahdiah (2012) yang berjudul “*Strategi Koping Pada Lanjut Usia Pascastroke Di Desa Alasbuluh Banyuwangi*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitiannya adalah para informan ada yang memilih strategi koping dalam bentuk pengingkaran hidup karena masih belum mampu menerima perubahan yang terjadi pada dirinya *pasca* terserang stroke dan ada yang bersedia untuk bersikap kooperatif pada keluarga untuk memulihkan kesehatan dan kondisi

¹⁶ Skripsi dari Ahmad Ali Mansur Sofyan, *Analisis Self-Efficacy Pada Atlet Taekwondo (Studi Atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Dakwah, 2012.

¹⁷ Skripsi dari Yuniarti, *Kemampuan Pemecahan Masalah Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Kompetensi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2013.

informan seperti sediakala. Faktor-faktor yang mempengaruhi coping *pascastroke* para informan antara lain: kondisi kesehatan, dukungan baik dari keluarga dan masyarakat, kondisi ekonomi yang cukup baik menjadikannya mampu mengoptimalkan pelayanan dan pengobatan yang diberikan terhadap dirinya, keterampilan sosial, kepribadian informan. Dengan demikian, strategi *coping* yang digunakan para informan dalam penelitian ini yakni ada yang menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.¹⁸

Selanjutnya, skripsi dari Nafilatul Laili (2013) yang berjudul “*Proactive Coping Pada Janda Yang Bercerai Akibat KDRT (Kekerasan dalam Rumah Tangga)*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan pengkodean (*coding*). Hasil penelitiannya yaitu adanya penyelesaian masalah *proactive* dari para informan, hal ini dikarenakan dinamika *proactive* yang hampir sama yakni adanya proses ikhlas dalam menjalani permasalahan yang dijadikan dasar keyakinan untuk hidup sendiri. Faktor terbesar penentu *proactive coping* para informan dipengaruhi oleh kehadiran anak dan *self efficacy*. Adanya proses religiusitas menjadikan penguat pada diri informan untuk yakin mampu hidup sendiri.¹⁹

Penelitian lainnya berupa jurnal dari Siti Rohmah Hidayati, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta (2006) yang berjudul

¹⁸ Skripsi dari Sholihah Mahdiah, *Strategi Koping Pada Lanjut Usia Pascastroke Di Desa Alasbuluh Banyuwangi*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2012.

¹⁹ Skripsi dari Nafilatul Laili, *Proactive Coping Pada Janda Yang Bercerai Akibat KDRT (Kekerasan dalam Rumah Tangga)*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2013.

“Peningkatan Kemampuan Menggunakan Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga”. Hasil penelitian ini adalah perempuan korban kekerasan rumah tangga selama ini cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi kekerasan yang dihadapinya. Penggunaan strategi ini cenderung mengungkung mereka dalam situasi kekerasan yang tidak berakhir. Para korban kekerasan perlu diberdayakan dengan cara meningkatkan kemampuan mereka dalam menggunakan *problem focused coping*. Upaya tersebut dilakukan dengan cara membantu mereka untuk melihat penyebab kekerasan secara realistis, merestrukturisasi keyakinan yang salah tentang penyebab kekerasan, serta meningkatkan kesadaran mereka terhadap kesetaraan gender. Hal ini akan membantu mereka menilai diri mereka sendiri secara lebih positif serta mempengaruhi mereka untuk memilih penanganan-pengobatan yang lebih aktif dan konstruktif.²⁰

Jurnal dari Emma Indirawati, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Diponegoro (2006) yang berjudul *“Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping”*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Bahasa Dan Seni pada UNY dan Fakultas Tarbiyah pada IAIN. Alat Ukur yang digunakan adalah skala kematangan beragama dan skala strategi *coping*. Hasil penelitiannya adalah diketahui bahwa ada korelasi atau

²⁰ Siti Rohmah Hidayati, “Peningkatan Kemampuan Menggunakan Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga”, *Humanitas: Indonesian Psychological Journal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*, Vol. 3 No. 1, Januari 2006.

hubungan positif antara kematangan beragama terhadap kecenderungan strategi *coping* yaitu *problem focused coping* pada dengan koefisien determinasi kematangan beragama terhadap kecenderungan strategi *coping* sebesar 14,82 %. Semakin tinggi kematangan beragama semakin tinggi kecenderungan menggunakan *problem focused coping* (PFC), begitu pula sebaliknya.²¹

Perbedaan dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dengan penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek penelitian ini yakni atlet Taekwondo yang berlatih di Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang terpilih untuk mengikuti *event* kejuaraan taekwondo. Penelitian ini lebih berfokus dalam menggambarkan strategi *coping* atau cara yang dilakukan seorang atlet dalam mengatasi dan memecahkan berbagai masalah yang menghampiri diri atlet dalam menghadapi kejuaraan Taekwondo secara mendalam, serta faktor-faktor yang mempengaruhi atlet tersebut melakukan strategi *coping*.

G. Kerangka Teori

1. Strategi *Coping*

a. Pengertian Strategi *Coping*

Menurut Ryan-Wenger, *coping* adalah tahapan khusus dari reaksi individu terhadap *stressor* yang menghapus, mengurangi, atau menggantikan status emosi yang diklasifikasikan sebagai penuh stres.

²¹ Emma Indirawati, "Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi *Coping*". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3 No. 2, Desember 2006.

Strategi *coping* adalah cara khusus untuk mengatasi *stressor* yang dibedakan dari segi gaya kopingnya, yang relatif tidak mengubah karakteristik kepribadian individu.²²

Sementara, Lazarus mendefinisikan *coping* sebagai perubahan kognitif dan upaya perilaku yang terjadi secara konstan untuk memenuhi tuntutan eksternal dan / atau internal spesifik yang membebani atau melebihi sumber daya individu. Sedangkan definisi menurut Costa, Somerfield, & McCrae, *coping* dapat juga dikatakan sebagai bentuk adaptasi karena *coping* merupakan cara seseorang bereaksi terhadap sebuah stimulus yang didapat dari lingkungannya.²³

Sedangkan Aldwin dan Revenson mengemukakan, bahwa strategi *coping* adalah suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta yang merupakan ancaman yang bersifat merugikan.²⁴

Dari berbagai definisi tersebut, secara sederhana dapat peneliti simpulkan bahwa strategi *coping* adalah usaha atau cara yang

²² Donna L Wong, dkk., *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong, Ed.6, Vol. 1*, terj. Agus Sutarna, dkk., (Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2002), hlm. 130-131.

²³ Lynda Juall Carpenito, *Diagnosis Keperawatan Aplikasi*, hlm. 296.

²⁴ Destryarini Miranda, "Strategi *Coping* Dan Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki ABK (Studi Kasus Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur)", *eJournal Psikologi*, Vol.1, No. 2, (2013), hlm. 127.

dilakukan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi *stressor*, tekanan, serta ancaman yang muncul dari dalam dirinya.

Stressor dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan (ansietas), maka secara otomatis akan muncul upaya untuk mengatasinya dengan berbagai mekanisme *coping*. Penggunaan *coping* akan menjadi efektif apabila didukung oleh kekuatan lain dan dengan adanya keyakinan pada individu yang bersangkutan bahwa kecemasan (ansietas) akan mampu diatasi.²⁵

Secara umum, mekanisme *coping* terhadap kecemasan diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu strategi pemecahan masalah (*problem solving strategic*) dan mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*).²⁶ Strategi dalam pemecahan masalah (*problem solving strategic*) bertujuan untuk mengatasi atau menanggulangi masalah / ancaman yang ada dengan kemampuan pengamatan secara realistis. Contoh strategi pemecahan masalah yang dapat digunakan, antara lain:²⁷

- 1) Meminta bantuan kepada orang lain.
- 2) Secara besar hati, mampu mengungkapkan perasaan sesuai dengan situasi yang ada.

²⁵ Asmadi, *Teknik Prosedural Keperawatan*, hlm. 168.

²⁶ *Ibid.*

²⁷ *Ibid.*

- 3) Mencari lebih banyak informasi terkait dengan masalah yang dihadapi.
- 4) Menyusun beberapa rencana untuk memecahkan masalah.
- 5) Meluruskan pikiran atau persepsi terhadap masalah.

Mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*) merupakan mekanisme penyesuaian ego, yaitu usaha untuk melindungi diri dari perasaan tidak adekuat (memadai). Beberapa ciri mekanisme pertahanan diri, antara lain:²⁸

- 1) Bersifat hanya sementara karena hanya berfungsi untuk melindungi atau bertahan dari hal-hal yang tidak menyenangkan dan secara tidak langsung mengatasi masalah.
- 2) Mekanisme pertahanan diri terjadi di luar kesadaran.
- 3) Sering kali tidak berorientasi pada kenyataan.

Menurut Lazarus, mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*) dapat menjadi bagian dari jenis *coping*. Lazarus sendiri membagi *coping* menjadi dua jenis, yaitu:²⁹

- 1) Tindakan langsung (*direct action*)

Coping jenis ini adalah usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Individu menjalankan *coping*

²⁸ *Ibid.*

²⁹ Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: Andi, 2007), hlm. 60-62.

jenis *direct action* atau tindakan langsung bila ia melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami.

2) Peredaan atau peringanan (*palliation*)

Jenis *coping* ini digunakan untuk mengurangi / menghilangkan / menoleransi tekanan-tekanan ketubuhan / fisik, motorik, atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Terdapat dua macam *coping* jenis peredaan / *palliation*:

a) Diarahkan pada gejala (*Symptom Directed Modes*)

Macam *coping* ini digunakan bila gejala-gejala gangguan muncul dari diri individu, kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi-emosi yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman tersebut. Penggunaan obat-obatan terlarang, narkotika, merokok, alkohol merupakan bentuk *coping* yang bersifat negatif. Melakukan relaksasi, meditasi, atau berdoa untuk mengatasi ketegangan juga tergolong ke dalam *symptom directed modes* yang bersifat positif.

b) Cara intrapsikis (*Intrapsychic Modes*)

Coping ini merupakan cara yang menggunakan perlengkapan-perengkapan psikologis, yang biasa dikenal dengan istilah *defense mechanism*.

b. Tujuan *Coping*

Menurut Taylor terdapat empat tujuan *coping*, yaitu:³⁰

- 1) Mempertahankan keseimbangan emosi
- 2) Mempertahankan *self image* yang positif
- 3) Mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian negatif
- 4) Tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain

c. Macam-macam *coping*

Menurut Santrock, macam-macam strategi *coping* dibedakan menjadi dua:³¹

- 1) Strategi pendekatan (*approach strategy*)

Yaitu usaha kognitif untuk memahami penyebab *stressor* dan usaha untuk menangani hal tersebut dengan cara menghadapinya. Strategi pendekatan ini merupakan strategi *coping* yang efektif.

- 2) Strategi menghindar (*avoidance strategy*)

Yaitu usaha kognitif untuk menyangkal dan menolak *stressor* yang muncul dalam perilaku dengan cara menghindar dari hal tersebut. Strategi ini merupakan strategi yang negatif.

³⁰ Fara Sofah Intani dan Endang R. Surjaningrum, “*Coping Strategy* pada Mahasiswa Salah Jurusan”, *Journal Insan*, Vol. 12, No. 02, (Agustus 2010), hlm. 121.

³¹ *Ibid.*, hlm. 28.

d. Klasifikasi strategi *coping*

Lazarus dan Folkman mengklasifikasikan menjadi dua bentuk strategi *coping* yang digunakan, yakni:³²

1) *Problem Focused Coping* (PFC)

Problem focused coping (PFC) merupakan strategi kognitif dalam penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu untuk menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. *Problem focused coping* (PFC) memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi *coping* berbentuk PFC dalam mengatasi masalahnya, individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif.

Lazarus dan Folkman mengklasifikasikan lagi menjadi empat bagian strategi *coping* bentuk *Problem Focused Coping* (PFC), yaitu:³³

- a) *Confrontative coping* adalah melakukan tindakan agresif (penyerangan) dan asertif untuk merubah keadaan.
- b) *Planfull problem* adalah pemecahan masalah dengan tenang dan hati-hati serta dapat membuat rencana.

³² John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, terj. Shinto B. Adelar, dkk., (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 566.

³³ Agustina Sembiring, "Coping Stress Pada Insan Pasca Stroke Yang Mengikuti Club Stroke di Rumah Sakit Jakarta", *Jurnal Psikologi*, Vol. 8, No. 1, (Juni 2010), hlm. 35.

- c) *Seeking social support* adalah mencari dukungan dari orang lain berupa informasi dan dukungan emosional.
- d) *Accepting responsibility* adalah mencoba menyelesaikan masalah dengan benar dan mengakui peran diri sendiri.

2) *Emotion Focused Coping* (EFC)

Emotion focused coping (EFC) adalah strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotion focused coping* (EFC) memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara.

Lazarus dan Folkman juga mengklasifikasikan menjadi empat bagian strategi *coping* bentuk *Emotion Focused Coping* (EFC), yakni:³⁴

- a) *Self control* ialah mengatur perasaan dan dapat menahan tindakan diri sendiri.
- b) *Distancing* ialah menjauhi atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan dan mengabaikan masalah yang dihadapi.

³⁴ *Ibid.*

- c) *Positive reappraisal* ialah melibatkan diri pada hal-hal yang bersifat religius dan makna positif pada diri sendiri.
- d) *Escape avoidance* ialah melarikan diri dari masalah dan sering berkhayal.

e. Aspek-aspek strategi *coping*

Aspek-aspek strategi *coping* menurut Carver, Scheier dan Weintraub, antara lain:³⁵

- 1) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- 2) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- 3) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- 4) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
- 5) Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.

³⁵ Destryarini Miranda, "Strategi *Coping* Dan Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki ABK (Studi Kasus Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur)", *eJournal Psikologi*, Vol.1, No. 2, (2013), hlm. 137-138.

- 6) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- 7) Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping*

Menurut Lazarus dan Folkman, faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping*, yaitu:³⁶

1) Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki seseorang dalam melakukan strategi *coping*. Apabila seseorang sedang dalam keadaan sakit atau lemah, maka seseorang tersebut tidak dapat melakukan *coping* dengan baik. Kesehatan merupakan faktor penting dalam menentukan strategi *coping*.

2) Keyakinan atau pandangan positif

Seseorang yang mempunyai keyakinan, akan mempunyai harapan dan upaya dalam melakukan strategi *coping* dalam kondisi apapun. Keyakinan menjadi sumber psikologis yang sangat penting dalam mengatasi masalah.

³⁶ Faridhatun Nasekah, "Coping Strategy for Primipara Mother That Experienced In Post Partum Depression", *eJournal*, (tt).

3) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut dengan hasil yang ingin dicapai, dan melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

4) Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial dengan cara yang sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat.

5) Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

6) Materi

Meliputi sumber daya berupa uang, barang, atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

2. Olahraga dalam perspektif kesejahteraan sosial

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial yang tercantum dalam Bab I Ketentuan Umum Pasal 1 ayat (1) dijelaskan bahwa:

Kesejahteraan sosial adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial warga negara agar dapat hidup layak dan mampu mengembangkan diri, sehingga dapat melaksanakan fungsi sosialnya.³⁷

Seperti yang sudah dijelaskan dalam Undang-Undang Kesejahteraan Sosial tersebut, bahwa kebutuhan manusia untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya bukan terletak pada kebutuhan material saja namun kebutuhan dalam bentuk sifat juga dibutuhkan. Kebutuhan manusia menurut sifat terdiri dari kebutuhan jasmani dan rohani.

Kebutuhan jasmani merupakan kebutuhan yang dapat langsung dirasakan oleh jasmani atau raga manusia. Seperti: olahraga, kebutuhan akan makanan dan minuman. Sedangkan kebutuhan rohani merupakan kebutuhan yang berhubungan dengan kesehatan jiwa. Seperti: ibadah.³⁸ Apabila dari kedua kebutuhan tersebut dapat terpenuhi, maka akan tercipta sehat jasmani dan sehat rohani. Sehingga manusia dapat melakukan fungsi sosialnya dengan baik serta dapat mengembangkan potensi pada dirinya.

³⁷ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial, Bab I Pasal I ayat (1).

³⁸ Siti Sundari, *Kesehatan Mental*, hlm. 29.

a. Olahraga sebagai kebutuhan manusia

Secara umum, olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas gerak yang meliputi eksistensi semua aspek.³⁹ Sementara menurut Osterhoudt, olahraga merupakan media untuk mengekspresikan “*body and mind*” secara harmonis.⁴⁰ Dengan berolahraga diharapkan akan mendapatkan kesehatan sesuai yang dibutuhkan manusia. Menurut badan kesehatan dunia, yang biasa dikenal dengan istilah *World Health Organization* (WHO), kesehatan adalah suatu kondisi yang sempurna baik secara fisik, mental, maupun sosial dan bukan semata-mata berupa penyakit atau keadaan lemah.⁴¹

Dengan demikian, olahraga dapat diartikan pula sebagai media untuk beraktivitas, media untuk berprestasi, serta media untuk bergerak mengolah tubuh agar memperoleh kesehatan secara fisik, mental dan sosial. Olahraga sangat dibutuhkan untuk memperoleh kesehatan secara fisik. Olahraga dalam kehidupan manusia selalu memberikan jaminan kesehatan bagi orang yang teratur melakukannya. Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan yang dibutuhkan manusia agar dapat menjalankan aktifitasnya sehari-hari.

Pada umumnya, manusia mempunyai kebutuhan yang beragam. Namun, pada hakekatnya setiap manusia mempunyai kebutuhan dasar yang sama. Kebutuhan dasar tersebut bersifat manusiawi dan menjadi

³⁹ H. J. S. Husdarta, *Psikologi Olahraga*, hlm. 17.

⁴⁰ *Ibid*, hlm. 2.

⁴¹ Siti Sundari, *Kesehatan Mental*, hlm. 1.

syarat untuk keberlangsungan hidup manusia. Menurut Maslow, ada lima hierarki kebutuhan dasar manusia (*five hierarchy of needs*), yakni: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan dan keamanan, kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan harga diri, serta kebutuhan aktualisasi diri. Lima tingkat kebutuhan dasar ini digambarkan ke dalam bentuk piramida seperti berikut ini:⁴²



Gambar 1: Hierarki kebutuhan menurut Maslow

Kelima kebutuhan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:⁴³

1) Kebutuhan Fisiologis

Merupakan kebutuhan yang sangat primer dan mutlak, yang harus dipenuhi. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi kebutuhan lainnya. Kebutuhan

⁴² *Ibid.*, hlm. 29-30.

⁴³ *Ibid.*

fisiologis, seperti: makanan, air, istirahat, tidur, terbebas dari rasa nyeri.

2) Kebutuhan Rasa Aman dan Perlindungan

Merupakan kebutuhan untuk melindungi diri dari berbagai bahaya yang mengancam, baik terhadap fisik maupun psikososial. Kebutuhan rasa aman dan perlindungan, seperti: adanya tempat tinggal.

3) Kebutuhan Dicintai dan Mencintai

Merupakan kebutuhan dasar yang menggambarkan emosi seseorang. Kebutuhan ini merupakan suatu dorongan dimana seseorang berkeinginan untuk menjalin hubungan yang bermakna secara efektif atau hubungan emosional dengan orang lain. Sehingga seseorang akan berupaya semaksimal mungkin untuk mendapatkan pemenuhan kebutuhan akan cinta kasih dan perasaan memiliki. Kebutuhan dicintai dan mencintai, seperti: mempunyai keluarga, memiliki sahabat.

4) Kebutuhan Harga Diri

Kebutuhan untuk meninggikan harga diri. Seperti: meraih prestasi untuk meningkatkan rasa kebanggaan pribadi serta dihargai/dihormati oleh orang lain.

5) Aktualisasi Diri

Kebutuhan untuk mengaktualisasikan potensi diri untuk berkembang menjadi yang terbaik sesuai kata hati,

mengoptimalkan kreativitas serta bakat untuk menjadi pakar atau inovator yang berguna bagi sesama. Kebutuhan ini akan terpenuhi jika keempat kebutuhan lainnya sudah terpenuhi. Sedangkan jika keempat kebutuhan (defisiensi) tidak terpenuhi akan menjadi demotivator yang berbahaya bagi semangat seseorang.

Dalam hierarki Maslow, olahraga dapat masuk dalam kategori kebutuhan fisiologis, kebutuhan harga diri, dan aktualisasi diri. Olahraga menjadi kebutuhan fisiologis bagi manusia, karena manusia membutuhkan kesehatan secara jasmani maupun rohani. Olahraga dapat memberikan kesehatan bagi orang yang melakukannya secara teratur. Selain itu, olahraga bisa menjadi alat untuk memelihara kesehatan yang dibutuhkan oleh jasmani. Dengan berolahraga jasmani akan menjadi sehat, sehingga seseorang dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari dengan maksimal untuk memenuhi kebutuhan dirinya. Selain itu, kesehatan juga menjadi faktor penting dalam menentukan strategi *coping*. Apabila seseorang dalam keadaan sakit atau lemah, maka seseorang tersebut tidak akan mampu melakukan *coping* dengan baik.

Olahraga menjadi salah satu cara untuk menunjukkan harga diri dari individu maupun bangsanya. Banyak atlet-atlet yang sangat berantusias untuk mendapatkan juara dalam kejuaraan yang diikutinya, yang salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan prestasi dan meningkatkan harga diri. Semakin banyak prestasi yang diraih dan

semakin tinggi tingkat kejuaraan yang diikuti, maka semakin tinggi pula harga diri yang akan diterima. Dengan demikian, olahraga dapat menjadi kebutuhan untuk meningkatkan harga diri.

Selain olahraga sebagai kebutuhan fisiologis dan harga diri, olahraga juga menjadi kebutuhan aktualisasi diri. Selain dapat menyehatkan badan, olahraga juga dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan potensi / bakat seseorang. Mengembangkan potensi diri dapat memberikan kesempatan pada seseorang untuk mengekspresikan diri sesuai kebutuhan, bakat, dan minat yang dimilikinya.

b. Taekwondo sebagai kebutuhan aktualisasi diri

Taekwondo merupakan bagian dari olahraga, yakni olahraga beladiri. Selain dapat menyehatkan badan, seseorang juga dapat berprestasi di dalamnya. Taekwondo pun dapat menjadi alternatif yang positif dalam pemanfaatan waktu luang. Siapa pun dapat tergabung dalam komunitas beladiri ini, baik yang mempunyai bakat maupun yang berminat.

Kebutuhan mengaktualisasikan potensi diri untuk berkembang menjadi yang terbaik juga penting untuk dilakukan, bahwasannya setiap manusia mempunyai potensi diri. Potensi yang ada pada diri akan menunjang masa depan diri mereka sendiri. Potensi diri, bakat, dan prestasi dapat digali dan diperoleh salah satunya melalui olahraga beladiri Taekwondo. Potensi maupun bakat dari seseorang akan diasah sejalan dengan pemberian materi pada saat latihan berlangsung.

Taekwondo sendiri merupakan seni beladiri yang berasal dari Korea, yang kini telah dikenal luas oleh masyarakat dunia termasuk masyarakat Indonesia. Sebutan untuk seorang atlet yang menekuni beladiri Taekwondo adalah Taekwondoin.⁴⁴ Sedangkan sebutan untuk orang yang menekuni bidang olahraga disebut atlet. Dalam kamus lengkap bahasa Indonesia, atlet adalah pemain atau olahragawan yang mengikuti perlombaan maupun pertandingan (dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan, dan kekuatan).⁴⁵ Atlet merupakan nama lain dari olahragawan, yaitu orang yang biasa berolahraga. Kemampuan seorang atlet harus selalu diasah supaya mempunyai prestasi yang luar biasa dalam cabang olahraga yang ditekuninya.⁴⁶ Kata atlet sendiri berasal dari bahasa Yunani, *athlos* yang memiliki dua makna. Pertama artinya laga atau kontes, arti lainnya adalah penghargaan atau *prize*.⁴⁷ Dapat diartikan pula bahwa atlet adalah seseorang yang sedang berlaga atau kontes dalam kompetisi olahraga yang ditekuninya.

Ciri khas dari beladiri taekwondo ini adalah teknik-teknik serangannya banyak menggunakan tendangan yang dilakukan dengan menggunakan daya jangkau dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Dalam latihannya, Taekwondo juga

⁴⁴ H. Suryana P dan Dadang Krisdayadi, *Taekwondo: Teknik Dasar*..., hlm. 1.

⁴⁵ Ahmad A.K. Muda, *Kamus Lengkap* ..., hlm. 67.

⁴⁶ Asul Wiyanto, dkk., *Mampu Berbahasa Indonesia* , hlm. 135.

⁴⁷ Asep Ganda Sadikin, dkk., *Kompeten Berbahasa Indonesia: Buku Pelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia Untuk Kelas VII Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah*, (Jakarta: Grafindo Media Pratama, 2004), hlm. 70.

mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dari tangan.⁴⁸ Tiga materi terpenting dalam berlatih Taekwondo, yakni:⁴⁹

1) *Poomsae* (rangkaian jurus)

Poomsae (rangkaian jurus) adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

2) *Kyukpa* (teknik pemecahan benda keras)

Kyukpa (teknik pemecahan benda keras) adalah latihan teknik dengan memakai sasaran / obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasa dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Untuk pemecahannya biasanya dilakukan dengan teknik tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.

3) *Kyorugi* (pertarungan)

Kyorugi (pertarungan) adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

⁴⁸ H. Suryana P dan Dadang Krisdayadi, *Taekwondo: Teknik Dasar*, hlm. 1.

⁴⁹ V. Yoyok Suryadi, *Tae Kwon Do Poomsae Tae Geuk*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. xv.

c. Tinjauan tentang *stress* dalam kejuaraan

1) *Stress* dalam kejuaraan

Stress maupun kecemasan dapat timbul kapan saja pada diri atlet. Dalam olahraga prestasi, ketegangan atau *stress* akan selalu menghinggapinya dan muncul pada saat menjelang pertandingan atau selama pertandingan. Ketegangan atau *stress* ialah tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang.⁵⁰ Definisi lain, *stress* adalah suatu kondisi dinamis dimana seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting.⁵¹ *Stress* pun dapat diartikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.⁵² Dengan demikian, dapat diartikan bahwa *stress* adalah kondisi yang memberikan tekanan pada diri individu, sehingga individu tersebut tidak mampu mengatasi ancaman atau kondisi yang menekan pada dirinya.

Stress tidak semuanya bersifat negatif, *stress* juga memiliki nilai positif. *Stress* yang baik atau positif adalah situasi atau kondisi yang dapat memotivasi dan memberikan inspirasi. Selain itu, *stress*

⁵⁰ H. J. S. Husdarta, *Psikologi Olahraga*, hlm. 80.

⁵¹ Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge, *Perilaku Organisasi Edisi 12 Buku 2*, terj. Diana angelica, dkk., (Jakarta: Salemba Empat, 2008), hlm. 368.

⁵² National Safety Council, *Manajemen Stres*, hlm. 2.

yang baik merupakan situasi yang menyenangkan dan tidak dianggap sebagai ancaman terhadap kesehatan. Sedangkan *stress* yang buruk adalah kondisi yang membuat seseorang menjadi marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah, atau kewalahan.⁵³

Sumber ketegangan atau *stress* disebabkan oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri seseorang maupun dari luar. Untuk seorang atlet, ketegangan yang berasal dari dalam dirinya, misalnya: perasaan takut, ragu-ragu akan kemampuannya, perasaan kurang latihan, dan sebagainya. Ketegangan yang datang dari luar, misalnya: pengaruh penonton, pelatih, keluarga, lingkungan pertandingan yang asing baginya, dan sebagainya.⁵⁴

Kecemasan dan ketakutan atlet pada umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori, yakni:⁵⁵

- a) Takut kalau gagal dalam pertandingan.
- b) Takut akan akibat sosial atau kualitas prestasinya.
- c) Takut cedera atau hal lain yang menimpa dirinya.
- d) Takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya.
- e) Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandinganya dengan baik.

⁵³ *Ibid.*, hlm. 3-4.

⁵⁴ H. J. S. Husdarta, *Psikologi Olahraga*, hlm. 81.

⁵⁵ *Ibid.*

2) Kejuaraan Taekwondo

Kejuaraan adalah pertandingan (perlombaan) untuk memperebutkan gelar juara.⁵⁶ Sekarang ini Taekwondo mempunyai dua kompetisi resmi, yaitu *Kyorugi* / *sparring* (pertarungan) dan *Poomsae* (rangkaian jurus).⁵⁷ Kejuaraan yang dimaksud adalah kejuaraan Taekwondo, baik yang diadakan di daerah, nasional maupun internasional. Sedangkan dalam penelitian ini, kejuaraan yang diikuti adalah kejuaraan INSTIPER CUP yang dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2014 di INSTIPER Yogyakarta.

Olahraga yang dipertandingkan seperti Taekwondo, didalamnya terdapat upaya pengerahan kemampuan fisik dan psikis yang setinggi-tingginya dalam memacu dan mengejar prestasi tertinggi. Jenis kejuaraannya dapat dilakukan secara perorangan/individual maupun secara kelompok/tim.⁵⁸

Dalam kejuaraan Taekwondo, atlet dapat mengikuti kejuaraan tersebut secara perorangan / individual dan kelompok / tim. Perorangan dapat dilakukan pada kategori *Kyorugi* (pertarungan) dan *Poomsae* (rangkaian jurus). Untuk kejuaraan secara tim, atlet dapat melakukannya pada kategori *Poomsae* (rangkaian jurus) secara tim.

⁵⁶ Ahmad A.K. Muda, *Kamus Lengkap*, hlm. 284.

⁵⁷ Kyong Myong Lee, *The Book Of WTF Poomsae Competition*, terj. V. Yoyok Suryadi, (Jakarta: Gramedia, 2008).

⁵⁸ H. J. S. Husdarta, *Psikologi Olahraga*, hlm. 94.

Namun, para atlet pun dapat mewakili atas nama timnya baik di kategori *kyorugi* maupun *poomsae*.

Ketentuan dalam setiap kejuaraan Taekwondo perlu untuk diperhatikan. Tujuan dari peraturan pertandingan ini adalah untuk mengatur secara adil dan lancar semua hal yang berhubungan dengan semua tingkat pertandingan yang diselenggarakan oleh *World Taekwondo Federation (WTF)*, *Regional Unions*, dan anggota Asosiasi Nasional agar berjalan tertib dan lancar sesuai dengan peraturan yang standar. Seluruh pertandingan taekwondo dimanapun harus menggunakan peraturan yang sama. Pertandingan yang tidak menggunakan prinsip-prinsip dasar dari peraturan pertandingan ini, tidak diakui sebagai suatu pertandingan taekwondo.⁵⁹

H. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian, penggunaan metode sangat penting untuk menentukan validitas data yang diperoleh. Begitu pula dengan penelitian ini, diharapkan metode yang digunakan sesuai dengan objek permasalahan yang diteliti.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode kualitatif adalah metode alternatif yang memperkenalkan cara untuk memahami gejala dan

⁵⁹ H. Suryana P dan Dadang Krisdayadi, *Taekwondo: Teknik Dasar....*, hlm. 130-131.

peristiwa secara ilmiah.⁶⁰ Sedangkan studi kasus merupakan tipe pendekatan dalam penelitian yang penelaahannya kepada satu kasus dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail, dan komprehensif. Studi kasus dapat dilakukan terhadap individu maupun kelompok.⁶¹ Dalam hal ini, penelitian dilakukan terhadap kelompok atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ketika mengikuti suatu *event* kejuaraan Taekwondo.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah atlet Taekwondo Indonesia yang berlatih di Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan yang mengikuti *event* kejuaraan Taekwondo, pelatih (*sabeum*), serta *manager* dan *official*.

Teknik pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti dalam tujuan penelitian. Sehingga informan tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal

⁶⁰ J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia Kompas Gramedia Building, t.t.), hlm. 12.

⁶¹ Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 22.

sebelumnya.⁶² Dalam hal ini, informan yang dipilih untuk mewakili dari keseluruhan atlet yang menjadi subjek penelitian berjumlah tiga atlet, kemudian informan lainnya adalah pelatih yang menangani secara langsung selama proses latihan dan selama kejuaraan, serta *manager* dan *official* tim.

Kriteria dari informan yang akan dipilih adalah atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, atlet yang telah direkomendasikan mengikuti kejuaraan oleh pelatih dan pengurus UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, atlet yang mengikuti pertandingan sesuai dengan aturan yang berlaku, atlet yang rajin mengikuti latihan, dan atlet yang dapat memenangkan pertandingan maupun yang tidak dapat memenangkan pertandingan.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian ini yaitu bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta faktor-faktor yang mempengaruhi atlet tersebut melakukan strategi *coping*.

⁶² Nursalam, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hlm. 94.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi biasa diartikan sebagai pengamatan dengan menggunakan indera penglihatan yang berarti tidak mengajukan pertanyaan-pertanyaan.⁶³ Observasi digunakan untuk mendapatkan data dari hasil pengamatan. Pengamatan bisa dilakukan terhadap sesuatu benda, keadaan, kondisi, situasi, kegiatan, proses, atau tingkah laku seseorang.⁶⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi partisipan. Observasi partisipan adalah pengamatan yang dilakukan dengan melibatkan keikutsertaan peneliti dengan individu atau komunitas yang diteliti.⁶⁵ Dengan demikian, diharapkan data yang akan diperoleh lebih akurat karena peneliti terlibat secara langsung dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh informan yang diteliti. Pelaksanaan dari observasi yang telah dilakukan peneliti, yakni pada saat latihan tambahan atau *training competition* dan pada saat di kejuaraan, baik ketika sedang menunggu saatnya bertanding maupun pada saat ketiga informan bertanding.

⁶³ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 69.

⁶⁴ Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian*, hlm. 135.

⁶⁵ Suwardi Endraswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan: Ideology, Epistimologi, Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2006), hlm. 140.

b. *Interview* (Wawancara)

Wawancara atau *interview* adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara kepada responden, dan jawaban-jawaban responden dicatat atau direkam dengan alat perekam.⁶⁶ Wawancara tersebut digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden. Responden disini yakni atlet, pelatih, *manager* atau *official* dari UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam wawancara ini, peneliti menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin. Teknik wawancara bebas terpimpin adalah pewawancara mengkombinasikan wawancara bebas dan wawancara terpimpin, yang dalam pelaksanaannya pewawancara sudah membawa pedoman tentang hal yang akan ditanyakan secara garis besar.⁶⁷ Wawancara tersebut juga dilakukan dengan melihat situasi dan kondisi yang ada, serta pertanyaan-pertanyaan yang akan diberikan tetap mengacu pada kerangka pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya. *Interview* dalam penelitian ini dilakukan terhadap ketiga informan, dua pelatih, serta kepada *manager* dan *official* tim.

⁶⁶ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, hlm. 67.

⁶⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cet ke-12, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 224.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan kepada subjek penelitian.⁶⁸ Selain itu, teknik dokumentasi merupakan cara untuk mengumpulkan data melalui dokumen yang berhubungan dengan masalah penelitian.⁶⁹ Dokumen tersebut dapat berupa buku harian, arsip, laporan, notulen rapat, dan dokumen lainnya.⁷⁰ Penelitian ini menggunakan dokumentasi berupa arsip dari UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan foto atau gambar pada saat mengikuti kejuaraan tersebut.

4. Teknik Analisis Data

Penelitian yang dilakukan merupakan suatu proses dalam membahas suatu masalah. Oleh karena itu, tidak cukup jika hanya dilakukan pengumpulan data saja, maka perlu dilakukan pengolahan data dan analisis terhadapnya supaya data yang diperoleh dapat terbaca dengan jelas, tepat dan benar. Analisis hasil penelitian berisi uraian tentang cara-

⁶⁸ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, hlm. 70.

⁶⁹ Hardadi Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007), hlm. 141.

⁷⁰ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, hlm. 71.

cara analisis, yaitu bagaimana memanfaatkan data yang terkumpul untuk digunakan dalam memecahkan masalah yang sedang diteliti.⁷¹

Teknik analisa data yang digunakan peneliti adalah menggunakan metode analisa model Miles dan Huberman, yakni:⁷²

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Merupakan upaya yang dilakukan peneliti untuk memilah-milah data yang tidak beraturan menjadi potongan-potongan yang lebih teratur dengan mengoding, menyusunnya menjadi kategori (memoing), dan merangkumnya menjadi pola dan susunan yang sederhana.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Menurut Miles dan Huberman, penyajian data yang sering digunakan adalah dalam bentuk teks yang bersifat naratif.

c. Penarikan dan Verifikasi Kesimpulan (*Drawing and Verifying Conclusions*)

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat berupa gambaran atau deskripsi suatu obyek yang belum jelas atau masih samar, kemudian dilakukan penelitian sehingga menjadi jelas. Hasilnya dapat berupa hubungan kausal, hipotesis atau teori.

⁷¹ I Made Wirartha, *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian Skripsi, dan Tesis*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2006), hlm. 45.

⁷² Sugiono, *Metode Penelitian*, hlm. 246.

5. Teknik Pengecekan Keabsahan Data

Setelah informasi dan data diperoleh dari lapangan, selanjutnya dilakukan *recheck* dan *cross check* terhadap data tersebut dengan informan lain untuk memahami kompleksitas fenomena sosial yang menghasilkan sebuah esensi sederhana. Cara tersebut dinamakan *triangulasi data*.⁷³ Langkah-langkah *triangulasi*, yaitu:⁷⁴

- a. *Triangulasi* sumber data, yang dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan, yaitu orang yang terlibat langsung dengan obyek kajian.
- b. *Triangulasi* pengumpul data, dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan.
- c. *Triangulasi* metode, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan bermacam-macam metode pengumpulan data (*observasi*, *interview*, studi dokumentasi, *focus group*)
- d. *Triangulasi* teori, dilakukan dengan cara mengkaji berbagai teori relevan, sehingga dalam hal ini tidak digunakan teori tunggal tapi dengan teori yang jamak.

Dalam penelitian ini, *triangulasi data* digunakan peneliti untuk mengecek keabsahan data yang diperoleh dari informan ke informan yang lain. Peneliti mencoba mengecek hasil data yang diperoleh peneliti dengan pelatih yang menangani secara langsung ketiga atlet yang menjadi informan selama proses latihan sampai di kejuaraan, peneliti juga

⁷³ Suwardi Endraswara, *Metode, Teori, Teknik*, hlm. 110.

⁷⁴ *Ibid.*

melakukan pengecekan berdasarkan data yang diperoleh dari informan dengan data yang diperoleh dari peneliti.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini dibagi kedalam empat bab, sebagai berikut :

Bab I adalah Pendahuluan; terdiri atas penegasan judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, sistematika pembahasan.

Bab II adalah Gambaran Umum Objek Penelitian; terdiri atas sejarah singkat Taekwondo Indonesia, dojang, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, struktur organisasi, keadaan pelatih, pengurus dan program kerja dari pengurus UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta serta keadaan atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Bab III adalah Hasil Dan Pembahasan Penelitian; terdiri atas deskripsi hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini merupakan inti dari pembahasan penelitian ini.

Bab IV adalah Penutup; terdiri atas kesimpulan dan saran-saran yang akan digunakan sebagai bahan referensi yang bertujuan demi perbaikan dan pengembangan dimasa mendatang.

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Strategi *coping* yang dilakukan atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam menghadapi kejuaraan.

Para informan yang mengikuti kejuaraan merasakan adanya kecemasan dan stres pada diri mereka, baik pada saat sebelum bertanding maupun pada saat bertanding. Pada saat sebelum bertanding, strategi *coping* yang dilakukan para informan lebih berfokus pada *Problem Focused Coping* (PFC). Bentuk strategi *coping* yang dilakukan diantaranya: selalu berdoa; menciptakan pikiran yang positif; mendengarkan musik; berbincang-bincang dengan teman-temannya; serta melakukan peredaan atau peringanan (*palliation*) seperti melakukan pemanasan ringan, latihan menendang-nendang target, menggerak-gerakkan anggota tubuh mereka, dan lari-lari kecil. Sedangkan pada saat di pertandingan, strategi *coping* para informan ada yang lebih berfokus pada *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC). Pada informan yang menggunakan penyelesaian masalah yang berfokus pada strategi *coping* dalam bentuk *Problem Focused Coping* (PFC) melakukan beberapa usaha, diantaranya: berusaha untuk

mengontrol emosi, berusaha tenang, fokus, berteriak pada saat di pertandingan, lompat-lompat diatas matras, dan bermain dengan agresif untuk merubah keadaan. Pada informan yang menggunakan penyelesaian masalah yang berfokus ke dalam bentuk *Emotion Focused Coping* (EFC), lebih menggunakan emosi yang berlebihan dalam menghadapi lawan bertandingnya dan sering menghindari lawannya.

Dengan demikian dari ketiga informan, dua diantaranya menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC), sedangkan satu informan hanya menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC).

- 2) Faktor yang mempengaruhi atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga dalam melakukan strategi *coping* selama kejuaraan berlangsung adalah: kondisi fisik, keyakinan diri atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, dan dukungan sosial. Diantara keempat faktor tersebut, hanya satu informan yang menjadikan empat faktor itu untuk mempengaruhinya dalam melakukan strategi *coping*, sedangkan dua informan hanya tiga faktor yang dapat mempengaruhinya, seperti: kondisi fisik, keyakinan diri atau pandangan positif, dan keterampilan memecahkan masalah.

B. SARAN

1. *Try in* dan *try out* dengan *dojang* lain kurang aktif, sehingga membuat para atlet merasa kesulitan dalam menghadapi tipe permainan yang

ditunjukkan oleh atlet lain. Diharapkan untuk *try in* dan *try out* ini diaktifkan kembali agar para atlet semakin terbiasa dengan berbagai tipe permainan yang dimiliki oleh atlet lain dalam pertandingan.

2. Latihan tambahan atau *training competition* kurang aktif dalam pelaksanaannya, terlihat hanya pada saat akan mengikuti kejuaraan saja latihan tersebut dilaksanakan. Untuk selanjutnya, diharapkan latihan tambahan atau *training competition* tersebut mulai diaktifkan dan dirutinkan kembali, tidak hanya dilaksanakan pada saat akan mengikuti kejuaraan saja.
3. Informasi mengenai kejuaraan yang didapatkan sering kali mendadak, membuat persiapan yang dibutuhkan sangat sedikit dan kurang maksimal. Diharapkan untuk pencarian informasi tentang kejuaraan lebih ditingkatkan kembali, sehingga para atlet yang terpilih mengikuti kejuaraan bisa lebih lama dan maksimal dalam melakukan persiapan tersebut.
4. Sering diadakan latihan di tempat umum atau ramai untuk melatih mental dan untuk membiasakan dengan situasi tersebut. Sehingga atlet lebih berani dalam menghadapi berbagai situasi di pertandingan.
5. Latihan fisik lebih ditingkatkan lagi, agar para atlet tidak mudah lelah pada saat di pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad A. K. Muda, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, ttp: Reality Publisher, 2006.
- Asep Ganda Sadikin, dkk., *Kompeten Berbahasa Indonesia: Buku Pelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia Untuk Kelas VII Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah*, Jakarta: Grafindo Media Pratama, 2004.
- Asmadi, *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Jakarta : Salemba Medika, 2008.
- Asul Wiyanto, dkk., *Mampu Berbahasa Indonesia SMP & MTs Kelas VII*, ttp: Grasindo, tt.
- Carpenito Juall Lynda, *Diagnosis Keperawatan Aplikasi Pada Praktik Klinis Ed. 9*, terj. Kusriani Semarwati Kadar, dkk., Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2002.
- Council Safety National, *Manajemen Stres*, terj. Palupi Widyastuti, dkk., Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2003.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, terj. Lajnah pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI, Semarang: Toha Putra, 1989.
- H. Suryana P dan Dadang Krisdayadi, *Taekwondo: Teknik Dasar, Poomsae, Dan Peraturan Partandingan*, Jakarta: Gramedia pustaka Utama, 2004.
- Hardadi Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007.

- H. J. S. Husdarta, *Psikologi Olahraga*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- I Made Wiratha, *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian Skripsi, dan Tesis*, Yogyakarta: Andi Offset, 2006.
- Imam Hasan Al-Banna, *Al-Ma'tsurat: Doa dan Zikir Rasulullah saw*, Jakarta: Gema Insani Press, 1999.
- Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial Lainnya*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Lee Myong Kyong, *The Book Of WTF Poomsae Competition*, terj. V. Yoyok Suryadi, Jakarta: Gramedia, 2008.
- Nursalam, dkk., *Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS*, Jakarta: Salemba Medika, 2007.
- Nursalam, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*, Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Raco, R. J., *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia Kompas Gramedia Building, t.t.
- Robbins, P. Stephen dan Judge, A. Timothy, *Perilaku Organisasi Edisi 12 Buku 2*, terj. Diana Angelica, dkk., Jakarta: Salemba Empat, 2008.
- Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.

Santrock W John, *Adolescence Perkembangan Remaja*, terj. Shinto B. Adelar, dkk., Jakarta: Erlangga, 2003.

Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya*, Yogyakarta: Andi, 2007.

Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cet ke-12, Bandung: Alfabeta, 2011.

Suwardi Endraswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan: Ideology, Epistimologi, Dan Aplikasi*, Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2006.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial, Bab I Pasal I ayat (1).

V. Yoyok Suryadi, *Tae Kwon Do Poomsae Tae Geuk*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.

Wong L Donna, dkk., *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong*, Ed.6, Vol. 1, terj. Agus Sutarna, dkk., Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2002.

Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental Untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK*, Bandung: Pustaka Setia, 1999.

Skripsi

Ahmad Ali Mansur Sofyan, *Analisis Self-Efficacy Pada Atlet Taekwondo (Studi Atlet Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*,

skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Dakwah, 2012.

Nafilatul Laili, *Proactive Coping Pada Janda Yang Bercerai Akibat KDRT (Kekerasan dalam Rumah Tangga)*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2013.

Sholihah Mahdiah, *Strategi Koping Pada Lanjut Usia Pascastroke Di Desa Alasbuluh Banyuwangi*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2012.

Siti Khudzaifah, *Hubungan Antara Kelekatan Aman Terhadap Pelatih Dan Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Kejuaraan Pada Atlet UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2011.

Yuniarti, *Kemampuan Pemecahan Masalah Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Kompetensi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Fak. Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2013.

Jurnal

Agustina Sembiring, “*Coping Stress Pada Insan Pasca Stroke Yang Mengikuti Club Stroke di Rumah Sakit Jakarta*”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 8, No. 1, Juni 2010.

Destryarini Miranda, *Strategi Coping Dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu Yang Memiliki ABK (Studi Kasus Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur)*”, *eJournal Psikologi*, Vol.1, No. 2, 2013.

Emma Indirawati, “Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi *Coping*”. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3 No. 2, Desember 2006.

Fara Sofah Intani dan Endang R Surjaningrum, “*Coping* Strategi Pada Mahasiswa Salah Jurusan”, *Journal Insan*, Vol. 12, No. 02, Agustus 2010.

Faridhatun Nasekah, “*Coping Strategy for Primipara Mother That Experinced In Post Partum Depression*”, *eJournal*, tt.

Siti Rohmah Hidayati, “Peningkatan Kemampuan Menggunakan Problem *Focused Coping* Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga”, *Humanitas: Indonesian Psychological Journal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*, Vol. 3 No. 1, Januari 2006.



LAMPIRAN

شهادة

الرقم: UIN.02/L.0/PP.00.9/302.a/2014

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن :

الاسم : Juliana Dewi Purnamasari

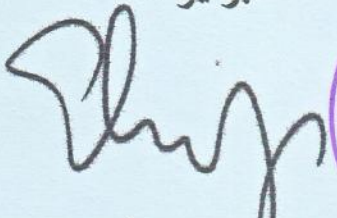
تاريخ الميلاد : ٣٠ يوليو ١٩٩٠

قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ٢٠ فبراير ٢٠١٤ ،
وحصلت على درجة :

٤٤	فهم المسموع
٣٦	التركيب النحوية والتعبيرات الكتابية
٢٦	فهم المقروء
٣٥٣	مجموع الدرجات

*هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكرتا، ٢٧ فبراير ٢٠١٤



الدكتور الحاج صفى الله الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٧١٠٥٢٨٢٠٠٠٠٣١٠٠١



MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS
STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
CENTER FOR LANGUAGE DEVELOPMENT
Jl. Marsda Adisucipto , Phone. (0274) 550727 Yogyakarta 55281

TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No : UIN.02/L.5/PP.00.9/302.b/2014

Herewith the undersigned certifies that:

Name : **Juliana Dewi Purnamasari**
Date of Birth : **July 30, 1990**
Sex : **Female**

took **TOEC (Test of English Competence)** held on **February 21, 2014** by Center for Language Development of Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta and got the following result:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	34
Structure & Written Expression	41
Reading Comprehension	48
Total Score	410

**Validity : 2 years since the certificate's issued*



Yogyakarta, February 27, 2014

Director,

Dr. H. Shofiyullah Mz., S.Ag, M.Ag

NIP. 19710528 200003 1 001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
**LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sertifikat

Nomor : UIN.02/L.2/PP.06/ 2885/ 2013

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memberikan sertifikat kepada :

Nama : Juliana Dewi Purnamasari
Tempat, dan Tanggal Lahir : Pangkalanbun, 30 Juli 1990
Nomor Induk Mahasiswa : 10250018
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Integrasi-Interkoneksi Tematik Posdaya Berbasis Masjid Semester Khusus, Tahun Akademik 2012/2013 (Angkatan ke-80), di :

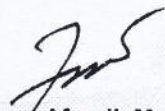
Lokasi : Mendut 1
Kecamatan : Mungkid
Kabupaten/Kota : Magelang
Jawa Tengah

dari tanggal 16 Juli s/d. 9 September 2013 dan dinyatakan LULUS dengan nilai 95.50 (A)
Sertifikat ini diberikan sebagai bukti yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan status intrakurikuler dan sebagai syarat untuk dapat mengikuti ujian Munaqasyah Skripsi.



Yogyakarta, 16 Oktober 2013

Ketua,


Zamzam Afandi, M.Ag., Ph.D
NIP. : 19631111 199403 1 002



PAKTIK PEKERJAAN SOSIAL
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
UIN SUNAN KALIJAGA
Jl. Marsda Adisucipto Tlp. (0274) 515856 Fax (0274) 552230 Yogyakarta

SERTIFIKAT

NOMOR : UIN.02/IKS/PP.009/ 294a/ 2014

Juliana Dewi Purnamasari

NTM : 10250018

yang telah menempuh Praktik Pekerjaan Sosial (PPS) I, II, dan III selama 900 jam, dengan keahlian engagement, assesment, perencanaan, intervensi mikro, intervensi mezzo, intervensi makro dan evaluasi program.

Yogyakarta, 19 Februari 2014





KEMENTERIAN AGAMA RI.
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230

SERTIFIKAT

Nomor : UIN.02/DD.3/PP.00.9/128.a/2011

Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menyatakan bahwa :

Nama : **Juliana Dewi Purnamasari**
NIM : **10250018**
Jurusan : **IKS**

dinyatakan **LULUS** dalam kegiatan Mentoring Agama (Baca Qur'an) tahun akademik 2010/2011 yang diselenggarakan oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada tanggal 1 Desember 2010 sampai 14 Januari 2011.

Yogyakarta, 14 Januari 2011
Am. Dekan Fakultas Dakwah
Pembantu Dekan III

Drs. Mukti. Sahlan. M.Si
NIP. 196805011993031006





P K S I
Pusat Komputer & Sistem Informasi

Sertifikat

PELATIHAN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : JULIANA DEWI PURNAMASARI
NIM : 10250018
Fakultas : Dakwah
Jurusan/Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Dengan Nilai :

No	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1	Microsoft Word	85	B
2	Microsoft Excel	100	A
3	Microsoft Power Point	100	A
4	Internet	50	D
Total Nilai		83.75	B
Predikat Kelulusan		Memuaskan	

Yogyakarta, 05 September 2011

Kepala PKSI

Dr. Agung Fatwanto, S.Si, M.Kom.
NIP. 19770103 200501 1 003





Sertifikat

Nomor : /C.2.PAN.OPAK-UIN-SUKA/IX/2010

Diberikan Kepada :



Sebagai :

Orientasi Pengenalan Akademik & Kemahasiswaan (OPAK) 2010

Tema :

Membangun Nalar Kritis Mahasiswa sebagai Pengawal Rakyat
dalam Mewujudkan Nilai-nilai Pancasila

Diselenggarakan Oleh Panitia Orientasi Pengenalan Akademik & Kemahasiswaan (OPAK) 2010
Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
di Kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tanggal 23 - 25 September 2010

Yogyakarta, 25 September 2010

Mengetahui :

Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA)

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Panitia OPAK 2010

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Prof. Dr. H. Maradustam Siregar, MA
NIP. 19591001 198703 1002

Elka Fauziah
Presiden

Marzuki
Ketua

Nurdiansyah Dwi Sasongko
Sekretaris





KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA



Nomor: UIN.02/R.Km/PP.00.9/2845.a/2010

Sertifikat

diberikan kepada:

NAMA : JULIANA DEWI PURNAMASARI
NIM : 10250018
Jurusan/Prodi : IKS

atas keberhasilannya menyelesaikan semua tugas workshop
SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI
Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Tahun Akademik 2010/2011
Tanggal 28 s.d. 30 September 2010 (20 jam pelajaran) sebagai:

P E S E R T A

Yogyakarta, 1 Oktober 2010





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator2@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/N/391/1/2014

Membaca Surat : DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Tanggal : 17 JANUARI 2014
Nomor : UIN.02/DD.1/PP.009/86/2014
Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubemur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubemur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : JULIANA DEWI PURNAMASARI
Alamat : FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI, ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
Judul : STRATEGI COPING ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN (STUDI KASUS ATLET TAEKWONDO INDONESIA DOJANG UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA)
Lokasi : UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
Waktu : 21 JANUARI 2014 s/d 21 APRIL 2014
NIP/NIM : 10250018

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubemur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 21 JANUARI 2014
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
3. DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
4. YANG BERSANGKUTAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512474 & 589621 Fax. 586117
YOGYAKARTA 55281

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : UIN.02/B.Ak/PP.00.9/229 /2014

Menindaklanjuti surat Sekretaris Daerah Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 070/REG/v/391/2014 Tanggal 21 Januari 2014, dengan ini Rektor UIN Sunan Kalijaga memberikan ijin kepada:

Nama : **Juliana Dewi Purnamasari**
N I M : 10250018
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial

Untuk melakukan kegiatan penelitian dengan judul **“STRATEGI COPING ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN (STUDI KASUS ATLET TAEKWONDO INDONESIA DOJANG UIN SUNAN KALIJAGA YOKYAKARTA)”** dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Sebelum mengadakan penelitian terlebih dahulu melapor kepada Kepala Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan dan Kerja Sama (AAKK).
2. Waktu penelitian dari bulan Januari 2014 s.d. April 2014 dengan lokasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Selama mengadakan penelitian tidak mengganggu kegiatan Sivitas Akademika.
4. Menjaga keamanan dan ketertiban.
5. Selesai mengadakan penelitian harap memberikan laporan tertulis kepada Rektor melalui Bagian Akademik Biro AAKK dengan melampirkan hasil penelitiannya.

Demikian surat ini diterbitkan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Januari 2014

a.n. Rektor
Kepala Biro AAKK



Dr. H. Saefudin, M.Pd., M.Ed.
19621127 199203 1 003

Tembusan :

1. Rektor UIN Sunan Kalijaga (sebagai laporan);
 2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga;
 3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UIN Sunan Kalijaga;
 4. UKM Taekwondo UIN Sunan Kalijaga;
- Yang bersangkutan.

PEDOMAN WAWANCARA

INFORMAN

- Atlet

Nama :

Waktu :

Tanggal :

Tempat :

Wawancara awal

1. Sejak kapan anda bergabung dalam beladiri Taekwondo ini?
2. Apa yang menjadi motivasi anda untuk bergabung dalam beladiri Taekwondo?
3. Apa yang menjadi keinginan anda setelah bergabung di dalamnya?
4. Apa yang sudah anda dapatkan selama bergabung di dalam beladiri Taekwondo?
5. Apa warna sabuk yang sudah anda sandang saat ini?
6. Apakah anda pernah mengikuti kejuaraan sebelumnya?
7. Bagaimana perasaan anda ketika terpilih menjadi atlet untuk mengikuti kejuaraan serta bisa mewakili dari UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

8. Apa saja yang akan anda persiapkan untuk mengikuti kejuaraannya, dari segi fisik dan mental?
9. Apa yang anda lakukan jika anda dapat memenangkan pertandingan maupun tidak dapat memenangkan pertandingan?
10. Apakah taekwondo bisa dijadikan untuk memelihara kesehatan secara jasmani dan rohani?
11. Anda sebagai atlet taekwondo ketika sedang stres, pernahkah anda melampiaskannya dengan olahraga taekwondo? Seperti apa bentuk atau wujud pelampiasan yang anda lakukan? Kemudian apa yang rasakan setelah melakukan hal tersebut?

Wawancara sebelum bertanding

1. Bagaimana perasaan anda ketika akan bertanding?
2. Apa yang anda rasakan saat ini?
3. Menurut anda, apakah persiapan yang anda lakukan selama ini untuk mengikuti kejuaraan sudah cukup dan maksimal?
4. Apakah anda mempunyai keyakinan untuk bisa memenangkan pertandingan ini?
5. Apa yang menjadi tips atau strategi anda agar nanti tidak grogi saat menghadapi kejuaraan?
6. Apakah anda mempunyai atlet favorit yang bisa menginspirasi dan memotivasi permainan yang akan anda lakukan di kejuaraan?

Wawancara setelah bertanding

1. Bagaimana perasaan anda sewaktu bertanding dan setelahnya?
2. Apakah ada kendala selama bertanding?
3. Apa saja kendala yang anda hadapi selama bertanding?
4. Menurut anda, bagaimana teknik permainan yang baik itu?
5. Apakah teknik permainan yang anda lakukan selama bertanding sudah baik dan maksimal?
6. Apakah anda merasakan kecemasan pada saat bertanding?
7. Bagaimana cara anda dalam mengatasi kecemasan tersebut serta meningkatkan kembali motivasi dan mengembalikan kesiapan mental anda?
8. Apakah persiapan yang sudah anda lakukan selama ini sangat membantu anda selama bertanding?
9. Apa yang menyebabkan anda melakukan teknik permainan yang anda tunjukkan dalam pertandingan?
10. Mengapa anda memilih cara tersebut untuk mengembalikan kesiapan mental?

INFORMAN

- **Manager Tim**

Nama :

Waktu :

Tanggal :

Tempat :

1. Apakah tugas dari manager tim?
2. Apa saja yang perlu dipersiapkan untuk para atlet yang akan mengikuti kejuaraan dari segi fisik dan mental?
3. Apa saja yang sudah anda persiapkan untuk para atlet yang akan mengikuti kejuaraan dari segi fisik dan mental?
4. Program latihan apa saja yang akan diberikan pada atlet untuk mendukung persiapan dalam menghadapi kejuaraan?
5. Apakah anda yakin bahwa atlet yang sudah terpilih mengikuti kejuaraan bisa memenangkan kejuaraan yang diikutinya?
6. Apa yang anda lakukan ketika melihat atletnya memiliki kecemasan pada saat bertanding dan menjelang pertandingan?
7. Apa strategi yang anda gunakan untuk mengembalikan kesiapan mental dan meningkatkan motivasi pada atlet anda?

INFORMAN

• Pelatih

Nama :

Waktu :

Tanggal :

Tempat :

1. Apakah ada program latihan yang dibutuhkan untuk menunjang kesiapan diri atlet dalam mengikuti kejuaraan?
2. Apa yang sudah anda persiapkan untuk diri atlet agar siap menghadapi kejuaraan yang diikutinya?
3. Apakah anda yakin, atlet-atlet anda benar-benar sudah siap untuk mengikuti kejuaraan?
4. Pengarahan seperti apa yang anda berikan agar atlet dapat tampil dengan baik dan maksimal dalam kejuaraan?
5. Apa yang anda lakukan jika atlet anda dapat memenangkan pertandingan?
6. Apa yang anda lakukan jika atlet anda tidak dapat memenangkan pertandingan?
7. Apa yang anda lakukan untuk memotivasi atlet anda agar tidak *down* pada saat bertanding?

DAFTAR ATLET TAEKWONDO INDONESIA
DOJANG UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
YANG AKTIF 2013-2014

NAMA	TINGKATAN SABUK & GEUP
Bryan Novedion	Merah Strip II (Geup I)
Indra Rahmatul 'Ula	Merah Strip II (Geup I)
Panji Akbar S	Merah Strip II (Geup I)
Aprin Nuur Faaizun	Merah (Geup III)
Suryani Ema Lestari	Merah (Geup III)
Fajar Septiyan	Biru Strip Merah (Geup IV)
Gilang Bimo	Biru Strip Merah (Geup IV)
Juliana Dewi Purnamasari	Biru Strip Merah (Geup IV)
M. Agung Wiyono	<i>Biru Strip Merah (Geup IV)</i>
Risna Yulianti	Biru Strip Merah (Geup IV)
Sepran Ashari	Biru Strip Merah (Geup IV)
Hidayat Hafid	Biru (Geup V)
Abdi Wisnu Pradipta	Hijau Strip Biru (Geup VI)
Fitria Resti Dwi Sari	Hijau Strip Biru (Geup VI)
Khoirun Nisak	Hijau Strip Biru (Geup VI)
Putri Sari Shabrina	Hijau Strip Biru (Geup VI)
Wahyu Dwi Rahmawati	Hijau Strip Biru (Geup VI)
Ageng Asmara Sani	Hijau (Geup VII)
Arifiani Putranti	Hijau (Geup VII)
M. Reyhan	Hijau (Geup VII)
Nooraida	Hijau (Geup VII)
Shaumi Ruhana Ghutban	Hijau (Geup VII)
M. Aulia	<i>Kuning Strip Hijau (Geup VIII)</i>
M. Zahrudin Sahri	Kuning Strip Hijau (Geup VIII)

Adam Baejuri	Kuning (Geup IX)
Akhmad Syaifudin	Kuning (Geup IX)
Daffa Anaf Aryaputra	<i>Kuning (Geup IX)</i>
Fitria Susanti	Kuning (Geup IX)
Muhammad Makhribi	Kuning (Geup IX)
Mulyadi	Kuning (Geup IX)
Nur Harsi Telasih	Kuning (Geup IX)
Ridwan Rizaldi P	<i>Kuning (Geup IX)</i>
Yunas Dewanta M	Kuning (Geup IX)
Abdul Wahid	Putih (Geup X)
Abdul Fatah Waesalae	Putih (Geup X)
Abdullah Ramadhan	Putih (Geup X)
Ahmad Mudzakkir A	Putih (Geup X)
Ali Ilham Al-Mujaddy	<u><i>Putih (Geup X)</i></u>
Ali Ruslan	Putih (Geup X)
Amirudin Samai	Putih (Geup X)
Bunaya Ainuridha	Putih (Geup X)
Dwi Mutmainah	Putih (Geup X)
Fajar Kurnianto	Putih (Geup X)
Hafidz Fajrudin	<i>Putih (Geup X)</i>
Indah Qona'ah	Putih (Geup X)
L. Kurniawan K	Putih (Geup X)
Luluk Makmunah	Putih (Geup X)
Marsahid	Putih (Geup X)
Mawadatul Ashfa	Putih (Geup X)
Mrs. Husna Tohlu	Putih (Geup X)
Mrs. Nurihan Bakar	Putih (Geup X)
Mrs. Suryanee	Putih (Geup X)

Muhammad Solikhin	<i>Putih (Geup X)</i>
Nu'aim Abbar A	Putih (Geup X)
Nur Aena	Putih (Geup X)
Nurul Mashitoh	Putih (Geup X)
Rita Saputri	Putih (Geup X)
Rizqi Agung	Putih (Geup X)
Sofia Romadlon	<i>Putih (Geup X)</i>
Sri Hidayati	Putih (Geup X)
Tri Puji Lestari	Putih (Geup X)

CURRICULUM VITAE

Nama : Juliana Dewi Purnamasari
Tempat, Tanggal Lahir : Pangkalanbun, 30 Juli 1990
Alamat Asal : Jalan Beringin, Pangkalan Durin, Pangkalan Lada,
Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah
Agama : Islam
Email : Juletaa.sukajireugi@yahoo.com

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus SDN Delegan 3, tahun 2003
2. Lulus SMPN 2 Prambanan, tahun 2005
3. Lulus SMK Budhi Dharma Piyungan, tahun 2008
4. Masuk Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS), tahun 2010

Pengalaman Organisasi :

1. PMII Rayon Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2010
2. Pengurus Divisi Keanggotaan UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Periode 2012-2013
3. Koordinator Divisi Keanggotaan UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Periode 2013-2014
4. Dewan Pertimbangan Dojang (DPD) UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Periode 2014-2015
5. Panitia Kejuaraan UIN 2nd Cup Taekwondo Championship 2012
6. Panitia Kejuaraan UIN 1st Cup Taekwondo Faculty Championship 2012
7. Panitia Kejuaraan UIN 2nd Cup Taekwondo Faculty Championship 2013
8. Ketua Panitia *Basic Training* Taekwondo & Latihan Alam (BTT & LA) UKM Taekwondo Indonesia Dojang UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2013