

KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DALAM MEMBENTUK KEPERCAYAAN DIRI ATLET DI BUDI LUHUR BADMINTON CLUB

Karen Kusnadi^{1,*}, Rocky Prasetyo Jati²

^{1,2}Universitas Budi Luhur, Jakarta, Indonesia

* *Corresponding E-Mail*; karenkusnadi26@gmail.com

| INFO ARTIKEL | ABSTRAK |
|---|--|
| <p>Diterima: 15 Maret 2026 Direvisi: 27 Maret 2026 Disetujui: 15 Juni 2026 Tersedia Daring: 23 Juni 2026</p> <p>Kata Kunci: Komunikasi interpersonal; Komunikasi kooperatif; Akomodasi komunikasi; Social Cognitive Theory; Kepercayaan diri atlet; Bulu tangkis</p> | <p>Kepercayaan diri merupakan komponen psikologis fundamental yang memengaruhi performa atlet dalam latihan maupun kompetisi. Pelatih, sebagai figur yang paling intensif berinteraksi dengan atlet, memegang peran sentral dalam membentuk kepercayaan diri tersebut melalui pola komunikasi interpersonal sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana komunikasi interpersonal pelatih mencakup dimensi instruksional, suportif, empatik, dan kooperatif berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri atlet di Budi Luhur Badminton Club (BLBC). Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap satu pelatih dan lima atlet aktif BLBC pada Mei 2025, diperkuat dengan observasi langsung selama sesi latihan dan pertandingan. Analisis dilakukan menggunakan teknik analisis tematik. Lima tema utama ditemukan: (1) instruksi melalui demonstrasi langsung meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri; (2) motivasi verbal dan dukungan emosional membantu atlet mengatasi tekanan; (3) umpan balik dan teguran bersifat ambivalen dapat membangun sekaligus menurunkan kepercayaan diri tergantung cara penyampaiannya; (4) komunikasi empatik saat atlet menghadapi tekanan menjadi kunci pemulihan kepercayaan diri; dan (5) keterbukaan dialog antara pelatih dan atlet menciptakan iklim komunikasi kooperatif yang mendukung perkembangan atlet. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman komunikasi olahraga dalam konteks klub mahasiswa dan memberikan implikasi praktis bagi pelatih.</p> |

| Keywords: | ABSTRACT |
|--|---|
| <p>Keywords: Interpersonal communication; Cooperative communication; Communication accommodation; Social Cognitive Theory; Athlete self-confidence; Badminton</p> | <p><i>Self-confidence is a fundamental psychological component that influences athlete performance both in training and competition. Coaches, as the figures who interact most intensively with athletes, hold a central role in shaping this self-confidence through daily interpersonal communication patterns. This study aims to examine how coaches' interpersonal communication encompassing instructional, supportive, empathic, and cooperative dimensions contributes to the formation of athlete self-confidence at Budi Luhur Badminton Club (BLBC). A qualitative approach with a case study design was employed. Data were collected through semi-structured in-depth interviews with one coach and five active BLBC athletes in May 2025, supplemented by direct observation during training sessions and competitions, and analysed using thematic analysis. Five main themes were identified: (1) instruction through direct demonstration enhances understanding and self-confidence; (2) verbal motivation and emotional support help athletes manage pressure; (3) feedback and reprimands are ambivalent capable of both building and undermining self-confidence depending on delivery; (4) empathic communication during high-pressure moments is key to restoring self-confidence; and (5) open dialogue between coach and athletes creates a cooperative communication climate that supports athlete development. This study contributes to understanding sport communication in the context of university clubs and offers practical implications for coaches.</i></p> |



1. Pendahuluan

Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan salah satu komponen psikologis yang paling menentukan dalam performa atlet, baik pada sesi latihan maupun dalam tekanan kompetisi sesungguhnya. Bandura (1986) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tindakan tertentu guna mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks olahraga, atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih konsisten dalam performa, lebih resilien menghadapi kegagalan, dan lebih mampu mengelola tekanan kompetitif (Mudayat & Mualip, 2024; Nopiyanto & Dimiyati, 2018).

Pelatih adalah figur yang paling intensif berinteraksi dengan atlet, bisa menjadi orang tua, rekan tim, bahkan psikolog olahraga dalam banyak kasus (Lisinskiene & Lochbaum, 2022; Martens & Vealey, 2024; Nicholls, 2021). Setiap proses pelatihan, melalui instruksi teknis, umpan balik, motivasi, teguran, dan percakapan informal, pelatih secara berkelanjutan membentuk lingkungan psikologis yang langsung memengaruhi kepercayaan diri atlet. Cara pelatih berkomunikasi bukan hanya apa yang dikatakan tetapi juga bagaimana mengatakannya, memiliki dampak yang melampaui sesi latihan dan melekat pada identitas atlet.

Penelitian tentang komunikasi kepelatihan dalam olahraga telah berkembang pesat di ranah internasional (Bryan & Loisa, 2024; Jowett & Ntoumanis, 2004; Mageau & Vallerand, 2003; Sosiawan, 2021). Namun, kajian yang mengkontekstualisasikan dinamika ini dalam lingkungan olahraga kampus Indonesia ketika atlet adalah mahasiswa yang harus menyeimbangkan tuntutan akademik dan prestasi olahraga masih terbatas. Konteks ini relevan karena tekanan ganda yang dihadapi atlet mahasiswa berpotensi memengaruhi cara mereka menerima dan merespons komunikasi pelatih.



Gambar. 1 Tim Budi Luhur Badminton Club

Artikel ini berfokus pada Budi Luhur Badminton Club (BLBC), sebuah klub bulu tangkis mahasiswa di lingkungan Universitas Budi Luhur. BLBC dipilih karena memiliki struktur kepelatihan yang aktif dengan interaksi rutin antara satu pelatih utama dan

sejumlah atlet mahasiswa yang berpartisipasi dalam kompetisi antar perguruan tinggi. Konteks ini memberikan ruang yang kaya untuk mengkaji bagaimana komunikasi interpersonal pelatih beroperasi dalam ekosistem olahraga kampus yang spesifik.

Artikel ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan pola komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet BLBC selama proses latihan dan pertandingan; (2) menganalisis bagaimana pola komunikasi tersebut baik yang bersifat kooperatif, suportif, maupun direktif berkontribusi pada pembentukan kepercayaan diri atlet; dan (3) mengidentifikasi momen-momen komunikasi yang paling berpengaruh, positif maupun negatif, dalam pengalaman atlet. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada literatur komunikasi olahraga berbasis konteks Indonesia sekaligus memberikan implikasi praktis bagi pelatih dalam merancang strategi komunikasi yang mendukung perkembangan atlet secara holistik.

Komunikasi interpersonal pelatih-atlet merupakan proses pertukaran pesan secara langsung yang memungkinkan adanya umpan balik segera, baik dalam bentuk instruksi, koreksi, motivasi, maupun dukungan emosional. DeVito (2013) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal berlangsung secara timbal balik dan dipengaruhi oleh kualitas hubungan antarindividu. Dalam konteks kepelatihan, komunikasi tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan informasi teknis, tetapi juga membentuk persepsi atlet terhadap dirinya sendiri. Erskine dkk. (2022) menekankan pentingnya empati, ketulusan, dan penghargaan positif dalam komunikasi yang mendukung pertumbuhan individu. Artinya, cara pelatih menyampaikan koreksi atau motivasi dapat memengaruhi apakah atlet merasa dipercaya, dihargai, dan mampu berkembang. Model 3C Jowett dan Ntoumanis (2004), yaitu *closeness*, *commitment*, dan *complementarity*, juga menegaskan bahwa kualitas hubungan pelatih-atlet yang dibangun melalui komunikasi interpersonal berperan penting dalam membentuk motivasi dan kepercayaan diri atlet.

Dalam praktik kepelatihan, komunikasi interpersonal yang efektif perlu didukung oleh pola komunikasi kooperatif. Komunikasi kooperatif menempatkan pelatih dan atlet bukan sekadar sebagai pemberi dan penerima pesan, melainkan sebagai pihak yang saling mendukung dalam mencapai tujuan bersama. Jati (2023) menjelaskan bahwa komunikasi kooperatif dibangun melalui inklusivitas, partisipasi aktif, saling mendengarkan, kepercayaan, dan orientasi pada tujuan bersama. Dalam konteks olahraga, prinsip ini terlihat ketika pelatih membuka ruang dialog, menerima pertanyaan atlet, memahami kondisi psikologis atlet, serta melibatkan atlet dalam proses evaluasi latihan. Untuk menjelaskan bagaimana pola komunikasi tersebut bekerja secara konkret, *Communication Accommodation Theory* (CAT) dapat digunakan sebagai lensa analisis. CAT menjelaskan bahwa individu dapat menyesuaikan gaya komunikasinya melalui konvergensi, divergensi, atau *over-accommodation* (Turner & West, 2018). Dalam hubungan pelatih-atlet, konvergensi tampak ketika pelatih menyesuaikan cara bicara, nada, contoh gerakan, atau bentuk motivasi sesuai kebutuhan atlet. Sebaliknya, *over-accommodation* dapat terjadi ketika koreksi atau teguran diberikan secara berlebihan sehingga justru menurunkan kenyamanan dan kepercayaan diri atlet.

Social Cognitive Theory (SCT) dari Bandura (1986) memberikan landasan untuk memahami bagaimana komunikasi pelatih dapat diproses secara psikologis oleh atlet. SCT menekankan bahwa perilaku individu dibentuk melalui hubungan timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan (Stajkovic & Sergent, 2019). Dalam konteks olahraga, pelatih menjadi bagian penting dari lingkungan sosial yang memengaruhi cara atlet belajar, menilai kemampuan diri, dan mengatur perilakunya. Ketika pelatih mendemonstrasikan teknik, atlet melakukan *observational learning* dengan mengamati dan meniru gerakan yang benar. Ketika pelatih memberikan motivasi, dukungan, atau keyakinan verbal, pesan tersebut dapat menjadi bentuk *persuasi sosial* yang memperkuat *self-efficacy* atlet. Sementara itu, umpan balik yang diberikan pelatih membantu atlet melakukan *self-regulation*, yaitu menilai kesenjangan antara kemampuan aktual dan standar performa yang diharapkan.

Kepercayaan diri atlet atau *sport-confidence* merujuk pada keyakinan atlet terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam latihan maupun kompetisi. Vealey (2009) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dalam olahraga dibentuk oleh pengalaman pencapaian, regulasi diri, dan iklim sosial. Dalam konteks penelitian ini, iklim sosial menjadi aspek penting karena sangat dipengaruhi oleh pola komunikasi pelatih. *Self-efficacy* dibentuk melalui pengalaman penguasaan, *persuasi sosial*, serta kondisi fisiologis dan emosional (Kabir & Rabby, 2023). Hal tersebut berkaitan erat dengan komunikasi pelatih, baik melalui demonstrasi saat melatih, pemberian motivasi, pengelolaan tekanan, maupun penciptaan suasana latihan yang suportif. *Self-Determination Theory* menambahkan bahwa kepercayaan diri berkembang ketika kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial terpenuhi (Ryan & Deci, 2000). Artikel ini memandang komunikasi interpersonal pelatih sebagai proses yang bekerja pada tiga lapis: perilaku komunikasi pelatih melalui akomodasi komunikasi, iklim relasional melalui komunikasi kooperatif, dan pembentukan keyakinan diri atlet melalui mekanisme *Social Cognitive Theory*.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (Aaltio & Heilmann, 2010; Creswell, 2017; Jackson et al., 2007). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah memahami secara mendalam pengalaman dan makna yang dikonstruksi oleh pelatih dan atlet dalam praktik komunikasi interpersonal sehari-hari sebuah fenomena yang kontekstual dan tidak dapat dipahami secara memadai melalui instrumen kuantitatif semata. Data dikumpulkan melalui dua metode: (1) wawancara mendalam semi-terstruktur (*in-depth semi-structured interview*) yang dilaksanakan pada April - Mei 2026, dan (2) observasi langsung (*direct observation*) selama sesi latihan rutin dan satu pertandingan persahabatan antar mahasiswa. Wawancara dilakukan terhadap enam informan: satu pelatih utama BLBC (Amung, dengan pengalaman melatih lebih dari 19 tahun) dan lima atlet aktif BLBC Alya (21 tahun, 3 tahun bergabung), Chika (20 tahun, 10 bulan bergabung), Joy (19 tahun, 10 bulan bergabung), Desva (23 tahun, 4 tahun bergabung), dan Vyrell (20 tahun, 2 tahun bergabung). Panduan wawancara mencakup dimensi: cara penyampaian instruksi,

pemberian motivasi, penanganan kesalahan, respons terhadap tekanan, dan persepsi tentang pengaruh komunikasi terhadap kepercayaan diri.

Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: pelatih adalah individu yang aktif melatih secara langsung di BLBC; atlet adalah individu yang aktif berlatih di BLBC dan memiliki frekuensi interaksi rutin dengan pelatih. Variasi lama bergabung (10 bulan hingga 4 tahun) disengaja untuk menangkap perspektif atlet pada tahap perkembangan yang berbeda dari atlet yang masih dalam fase adaptasi awal hingga yang telah membangun hubungan jangka panjang dengan pelatih.

Triangulasi data dilakukan melalui tiga jalur: (1) triangulasi sumber perbandingan perspektif pelatih dan kelima atlet untuk mengidentifikasi pola yang konsisten maupun divergen; (2) triangulasi metode penggabungan data wawancara dengan catatan observasi lapangan untuk memverifikasi konsistensi antara apa yang dilaporkan informan dan apa yang terjadi secara aktual di lapangan; dan (3) triangulasi waktu pengumpulan data pada beberapa sesi latihan yang berbeda untuk mengurangi pengaruh kondisi situasional sesaat.

Analisis data menggunakan teknik analisis tematik (Braun & Clarke, 2006) melalui tahapan: (1) familiarisasi dengan data melalui pembacaan berulang transkrip wawancara dan catatan observasi; (2) pengkodean awal berbasis jawaban informan dan catatan lapangan; (3) pencarian dan penyusunan tema dari kode-kode yang berulang; (4) peninjauan dan penyempurnaan tema; dan (5) penulisan laporan analitik yang mengintegrasikan temuan wawancara dan observasi.

Tabel 1. Profil Informan Penelitian

| No | Nama | Posisi/Jabatan | Usia | Komunitas | Lokasi Penelitian | Lama Bergabung |
|----|--------|----------------|----------|-----------|-------------------------------------|----------------|
| 1 | Amung | Pelatih | - | BLBC | Sport Arena, Universitas Budi Luhur | 19 tahun |
| 2 | Chika | Atlet | 20 tahun | BLBC | Sport Arena, Universitas Budi Luhur | 10 bulan |
| 3 | Joy | Atlet | 19 tahun | BLBC | Sport Arena, Universitas Budi Luhur | 10 bulan |
| 4 | Alya | Atlet | 21 tahun | BLBC | Sport Arena, Universitas Budi Luhur | 3 tahun |
| 5 | Desva | Atlet | 23 tahun | BLBC | Sport Arena, Universitas Budi Luhur | 4 tahun |
| 6 | Vyrell | Atlet | 20 tahun | BLBC | Sport Arena, Universitas Budi Luhur | 2 tahun |

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis tematik terhadap transkrip wawancara keenam informan dan catatan observasi lapangan, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan bagaimana komunikasi interpersonal pelatih membentuk kepercayaan diri atlet di BLBC. Setiap tema dibangun dari pola yang konsisten lintas informan, disertai kutipan langsung dan catatan observasi untuk memperkuat keabsahan temuan.

4.1 Instruksi melalui Demonstrasi Langsung

Tema pertama yang muncul secara konsisten dari seluruh informan adalah penggunaan demonstrasi langsung sebagai teknik utama dalam penyampaian instruksi. Pelatih tidak hanya mengandalkan instruksi verbal, melainkan secara aktif memperagakan gerakan yang benar sebagai pelengkap penjelasan lisan. Pola ini terlihat jelas dalam penuturan pelatih:

"Dengan cara menyampaikan instruksi pada saat latihan lebih banyak dengan contoh gerakan agar si atlet lebih memahami program latihan. (Amung, komunikasi personal, April 2026)"

Pendekatan ini mendapat respons yang positif dari para atlet. Alya menyatakan bahwa demonstrasi memberikan kejelasan yang tidak dapat diperoleh dari penjelasan verbal semata, sementara Chika menekankan bahwa pelatih yang langsung mempraktikkan gerakan membuatnya jauh lebih mudah dimengerti. Joy menambahkan bahwa motivasi melalui tindakan demonstrasi memperagakan gerakan yang benar tepat saat atlet melakukan kesalahan memiliki efek yang lebih kuat daripada koreksi verbal biasa.

"Pelatih biasanya memberikan arahan secara langsung dan juga mencontohkannya. Misalnya saat memperbaiki teknik pukulan atau pergerakan kaki, pelatih akan mempraktikkan terlebih dahulu sehingga saya lebih mudah memahami apa yang harus dilakukan. (Vyrell, komunikasi personal, Mei 2026)"

"Kalau ada teknik yang sulit dipahami, pelatih biasanya langsung memberikan contoh gerakan agar informan lebih mengerti. Saat latihan berlangsung, pelatih juga terus mengawasi dan langsung mengoreksi jika ada kesalahan. (Desva, komunikasi personal, Mei 2026)"

Selama observasi sesi latihan, tercatat bahwa pelatih secara konsisten menginterupsi latihan fisik untuk memperagakan teknik yang dimaksud setiap kali atlet mengalami kesulitan berulang. Pelatih tidak menunggu sesi feedback akhir, melainkan memberikan demonstrasi in-situ di tengah lapangan, dengan raket di tangan. Atlet yang menerima demonstrasi langsung terlihat segera mencoba ulang dengan postur yang lebih benar dibanding sebelum koreksi. Observasi ini mengonfirmasi bahwa pola demonstrasi bukan sekadar strategi yang dilaporkan, melainkan praktik nyata yang berlangsung secara konsisten.



Gambar 2. Sesi Latihan Budi Luhur Badminton Club

Temuan ini terutama dapat dijelaskan melalui Social Cognitive Theory (Bandura, 1986), khususnya konsep *observational learning*. Demonstrasi langsung yang dilakukan pelatih memungkinkan atlet tidak hanya menerima instruksi verbal, tetapi juga mengamati bentuk gerakan, posisi tubuh, dan teknik yang benar secara konkret. Melalui proses pengamatan tersebut, atlet membangun pemahaman visual dan motorik yang lebih jelas sebelum mencoba kembali gerakan yang dikoreksi. Dengan demikian, demonstrasi langsung berperan sebagai bentuk komunikasi instruksional yang memperkuat pemahaman teknis sekaligus meningkatkan keyakinan atlet terhadap kemampuannya untuk memperbaiki performa.

Motivasi Verbal dan Dukungan Emosional sebagai Penguat Kepercayaan Diri

Tema kedua berkaitan dengan peran motivasi verbal dan dukungan emosional pelatih dalam momen-momen ketika atlet mengalami tekanan, penurunan performa, atau rasa tidak percaya diri. Data dari keenam informan menunjukkan bahwa bentuk komunikasi ini memiliki dampak yang signifikan dan dirasakan langsung.

Pelatih Amung mendeskripsikan pendekatannya dengan memberikan semangat, pujian, dan respons fisik seperti mengusap pundak atlet yang tengah tertekan. Dampak dari motivasi verbal ini dirasakan nyata oleh seluruh atlet. Alya mengaku lebih semangat berlatih setelah pelatih mengingatkan bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar. Chika menyebut motivasi pelatih mengubah kondisi psikologisnya ketika merasa stuck. Joy menyebut tepuk tangan dan teriakan semangat dari pinggir lapangan memberikan energi yang berarti.

"Saat informan akan mengikuti pertandingan dan merasa kurang percaya diri karena performa sedang tidak bagus, pelatih memberi semangat dan mengingatkan bahwa sudah menjalani latihan dengan baik. Pelatih bilang jangan terlalu fokus memikirkan lawan, tetapi fokus pada permainan sendiri dan percaya pada kemampuan yang sudah dilatih. Setelah mendengar itu, informan merasa lebih tenang dan percaya diri. (Desva, komunikasi personal, Mei 2026)"

"Di saat informan merasa kurang percaya diri di lapangan, pelatih selalu memberikan motivasi dan dukungan mengingatkan untuk percaya pada

kemampuan yang sudah dilatih. Setelah mendapatkan motivasi tersebut, kepercayaan diri bisa kembali meningkat. (Vyrell, komunikasi personal, Mei 2026)"

Dalam salah satu pertandingan, penulis mencatat bahwa pelatih secara aktif berdiri di sisi lapangan dan memberikan komentar pendek yang bersifat motivasional bukan hanya instruksi teknis sepanjang pertandingan berlangsung. Pelatih terlihat menyesuaikan volumenya: berbicara lebih pelan dan lebih dekat ke telinga atlet saat timeout, dan berteriak singkat saat rally berlangsung. Bahasa tubuh pelatih yaitu postur tegak, kontak mata langsung dengan atlet, dan anggukan kepala; secara konsisten mengomunikasikan keyakinan, bahkan saat kondisi pertandingan tidak menguntungkan.

Temuan ini selaras dengan mekanisme persuasi sosial dalam SCT (Bandura, 1997): komunikasi motivasional dari pelatih berfungsi sebagai sumber self-efficacy yang kuat. Yang membedakan persuasi sosial dari sekadar pujian adalah kredibilitas sumber: atlet menginternalisasi keyakinan pelatih bukan karena kata-katanya, melainkan karena mereka percaya pelatih mengenal kemampuan mereka secara mendalam. Amorose dan Anderson-Butcher (2007) menegaskan bahwa perilaku pelatih yang mendukung otonomi atlet termasuk mengakui perasaan dan memberikan umpan balik informatif berkorelasi positif dengan motivasi self-determined. Dari perspektif komunikasi kooperatif, motivasi verbal yang konsisten mencerminkan orientasi pada tujuan bersama: pelatih tidak hanya merespons kesalahan atlet, tetapi secara aktif menginvestasikan dirinya dalam perjalanan perkembangan setiap atlet. Ini adalah wujud konkret dari kepercayaan bersama (shared trust) yang menjadi fondasi komunikasi kooperatif.

Umpan Balik dan Teguran: Pengalaman yang Ambivalen

Tema ketiga adalah pengalaman atlet dalam menerima umpan balik dan teguran dari pelatih. Data dari keenam informan menunjukkan bahwa umpan balik dan teguran merupakan bentuk komunikasi yang bersifat ambivalen: dapat membangun kepercayaan diri ketika disampaikan dengan cara yang tepat, namun juga dapat melemahkannya jika dirasakan tidak adil, tidak konsisten, atau disampaikan pada momen yang kurang tepat.

Secara umum, sebagian besar atlet menggambarkan pola teguran pelatih yang konstruktif yaitu pelatih selalu menjelaskan letak kesalahan disertai saran perbaikan. Desva mengakui bahwa pelatih tidak hanya menunjukkan kesalahan, tetapi juga memberikan solusi. Vyrell menerima teguran dengan baik karena tujuannya dipahami sebagai bagian dari proses berkembang. Namun, pengalaman negatif juga muncul secara konsisten.

"Pernah ada beberapa momen ketika pelatih menegur dengan nada yang cukup keras karena informan melakukan kesalahan yang sama berulang kali. Saat itu informan sempat merasa tertekan dan kurang percaya diri. Namun setelah dipikir-pikir, informan paham bahwa tujuan pelatih adalah agar berlatih lebih disiplin. (Desva, komunikasi personal, Mei 2026)"

"Informan pernah merasa kurang percaya diri ketika kesalahan yang dilakukan disinggung setelah pertandingan selesai. Saat itu informan merasa sedikit tidak

nyaman karena masih memikirkan hasil pertandingan. (Vyrell, komunikasi personal, Mei 2026).

Pengalaman Chika mengungkap dimensi yang lebih dalam: persepsi ketidakadilan dalam distribusi teguran saat pertandingan ia merasa selalu disalahkan sementara partner yang melakukan kesalahan yang sama tidak mendapat teguran yang setara. Dampaknya bukan hanya pada kepercayaan diri teknis, tetapi juga pada rasa memiliki dan kenyamanan psikologis dalam tim. Peneliti mengobservasi bahwa teguran verbal pelatih dalam sesi latihan umumnya disampaikan dengan nada yang tegas namun tidak merendahkan pelatih menunjuk area kesalahan, memberikan penjelasan singkat, dan meminta atlet mengulangi gerakan. Namun, dalam situasi pertandingan yang intens, peneliti mencatat peningkatan nada dan frekuensi teguran pelatih kepada atlet tertentu. Terlihat pula bahwa distribusi atensi pelatih tidak merata beberapa atlet menerima lebih banyak koreksi real-time dibanding yang lain, tanpa pola yang jelas berdasarkan tingkat kesalahan. Observasi ini memberikan konteks empiris bagi pengalaman Chika yang merasa teguran tidak terdistribusi secara adil.

Teguran yang berulang tanpa disertai pengakuan atas progres mengganggu proses self-regulation atlet: ketika atlet terus-menerus menerima sinyal bahwa performa mereka di bawah standar tanpa panduan yang jelas tentang jarak yang perlu ditempuh, mereka kehilangan referensi atau gambaran saat menilai kemampuan diri. Dari perspektif komunikasi kooperatif, pengalaman Chika menunjukkan bahwa inklusivitas dan kepercayaan dua elemen inti komunikasi kooperatif terganggu ketika atlet tidak diperlakukan secara setara.

Komunikasi Empatik dalam Momen Tekanan Tinggi

Tema keempat berfokus pada komunikasi pelatih dalam situasi kritis yaitu ketika atlet berada di bawah tekanan kompetitif yang tinggi, menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat, atau berada di titik kritis pertandingan penentu. Data menunjukkan bahwa komunikasi pelatih dalam momen-momen ini memiliki dampak yang tidak proporsional terhadap kepercayaan diri atlet, melebihi dampak instruksi teknis dalam kondisi latihan normal.

"Menjelang pertandingan Liga Mahasiswa, pelatih memberikan banyak arahan, strategi, serta dukungan mental yang sangat membantu. Dengan bimbingan tersebut, saya menjadi lebih tenang, lebih fokus, dan mampu mengeluarkan kemampuan terbaik saat bertanding. (Alya, komunikasi personal, Mei 2026)"

"Saat game penentuan, poin kritis dan posisi poin tertinggal karena banyak mati sendiri akibat panik. Pelatih langsung menenangkan informan dan meyakinkan bahwa tidak usah buru-buru. Kata-kata itu bikin tenang dan membuat yakin percaya diri. (Chika, komunikasi personal, Mei 2026)"

"Ketika menghadapi unggulan pertama dari Universitas Negeri Jakarta (UNJ), pelatih memberikan informasi mengenai kelemahan lawan, sehingga informan merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi pertandingan. (Joy, komunikasi personal, Mei 2026)"

"Saat pertandingan, pelatih selalu mengingatkan informan untuk tetap tenang dan fokus pada permainan. Pelatih juga memberikan dukungan agar tidak terlalu memikirkan kesalahan yang sudah terjadi. Hal itu membantu untuk lebih rileks dan kembali fokus. (Vyrell, komunikasi personal, Mei 2026)"

Pada pertandingan yang diobservasi, peneliti mencatat bahwa pelatih secara konsisten mendekati atlet, berbicara dengan nada rendah dan kecepatan bicara yang melambat dibanding saat sesi latihan. Pendekatan fisik dan vokal ini berbeda secara kualitatif dari cara pelatih berkomunikasi saat sesi teknis.

Kemampuan pelatih untuk menyesuaikan pendekatannya dengan karakteristik individual setiap atlet merupakan motivasi emosional untuk yang membutuhkan ketenangan, informasi strategis untuk yang lebih analitis. Momen-momen ini mencerminkan intervensi langsung terhadap emosi atlet. Ketika pelatih berhasil menurunkan rasa panik dan gugup melalui komunikasi yang tenang dan strategis, atlet memperoleh kondisi fisiologis yang lebih kondusif untuk menampilkan kemampuan mereka. Ini adalah mekanisme konkret bagaimana komunikasi empatik pelatih bekerja pada level neuropsikologis atlet, bukan sekadar pada level motivasional.

Keterbukaan Dialog sebagai Iklim Komunikasi Kooperatif

Tema kelima berkaitan dengan iklim komunikasi keseluruhan yang dibangun di BLBC sejauh mana atlet merasa bebas untuk bertanya, mengungkapkan kebingungan, atau menyampaikan kondisi mereka kepada pelatih. Tema ini mencerminkan dimensi kooperatif dari komunikasi pelatih-atlet yang melampaui momen-momen spesifik instruksi atau motivasi.

Keterbukaan ini dimulai dari inisiatif pelatih untuk menciptakan ruang bagi pertanyaan sebelum program latihan dimulai. Kelima atlet mengonfirmasi bahwa iklim keterbukaan tersebut berdampak nyata pada rasa nyaman mereka. Alya menyebut tidak takut salah dan lebih memahami instruksi. Chika menekankan pembawaan pelatih yang ramah sebagai faktor utama. Joy mengakui diskusi terasa setara karena instruksi disampaikan dengan cara yang mudah dipahami.

"Iya, informan merasa nyaman karena pelatih selalu memberikan penjelasan ulang dengan sabar dan tidak pernah keberatan ketika informan bertanya. Karena itu, informan tidak merasa takut atau malu untuk bertanya jika ada instruksi yang belum pahami. (Vyrell, komunikasi personal, Mei 2026)"

"Yang paling membuat informan percaya diri adalah ketika pelatih menunjukkan kepercayaan kepada informan, misalnya tetap memberikan kesempatan untuk bermain atau bertanding meskipun sebelumnya informan melakukan kesalahan. Dukungan seperti itu membuat informan merasa dihargai dan semakin yakin. (Desva, komunikasi personal, Mei 2026)"

Peneliti mengobservasi bahwa di awal setiap sesi latihan, terdapat momen informal sekitar 5-10 menit di mana atlet dan pelatih berinteraksi tanpa agenda latihan yang terstruktur sekadar mengobrol tentang kondisi hari itu, keluhan fisik, atau kendala jadwal. Atlet yang aktif berbicara pada momen informal ini terlihat lebih proaktif bertanya dan merespons selama sesi latihan formal. Observasi ini mengindikasikan bahwa keterbukaan dialog bukan sekadar norma yang dideklarasikan, melainkan praktik yang secara aktif dipelihara melalui rutinitas komunikasi sehari-hari.

Iklim keterbukaan dialog yang terbentuk di BLBC ini merupakan contoh konkret dari komunikasi kooperatif sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Jati (2023): partisipasi aktif dan kepercayaan bersama terwujud nyata. Dari perspektif SCT (Bandura, 1986), iklim kooperatif ini menciptakan kondisi optimal untuk self-regulation atlet: ketika atlet merasa aman untuk mengungkapkan kebingungan tanpa takut dihakimi, mereka dapat secara akurat menilai jarak antara kemampuan aktual dan standar yang diharapkan dan informasi yang akurat ini adalah bahan bakar utama bagi proses pembelajaran yang efektif.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan peran komunikasi interpersonal pelatih dalam membentuk kepercayaan diri atlet di Budi Luhur Badminton Club (BLBC) melalui pendekatan kualitatif dengan enam informan, diperkuat dengan observasi lapangan. Lima tema utama yang ditemukan memberikan gambaran yang nuansatif tentang dinamika komunikasi pelatih-atlet: instruksi melalui demonstrasi langsung, motivasi verbal dan dukungan emosional, umpan balik, komunikasi empatik dalam momen tekanan tinggi, dan keterbukaan dialog sebagai iklim kooperatif.

Penelitian ini menemukan bahwa efektivitas komunikasi pelatih tidak bersifat simetris: umpan balik dan teguran yang dirasakan tidak adil atau tidak konsisten sebagaimana dialami salah satu atlet dapat secara signifikan melemahkan kepercayaan diri atlet, bahkan ketika komunikasi dalam aspek lain sudah terjalin dengan baik. Temuan ini menegaskan bahwa membangun kepercayaan diri atlet melalui komunikasi memerlukan perhatian simultan terhadap konten, cara penyampaian, dan persepsi keadilan dari pihak atlet. Artikel ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah informan yang terbatas pada satu klub dengan satu pelatih. Generalisasi temuan juga harus dilakukan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan sampel yang lebih besar, melibatkan cabang olahraga yang lebih beragam, dan menggunakan pendekatan mixed-methods yang menggabungkan wawancara mendalam dengan observasi sistematis serta pengukuran kuantitatif kepercayaan diri atlet. Eksplorasi tentang pengaruh tekanan akademik pada dinamika komunikasi atlet mahasiswa juga menjadi rekomendasi penelitian berikutnya.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh informan atas kesediaan berbagi pengalaman, serta kepada Budi Luhur Badminton Club (BLBC) atas izin akses penelitian.

6. Daftar Pustaka

- Aaltio, I., & Heilmann, P. (2010). Case study as a methodological approach: From locality to understanding the essence. *Encyclopedia of Case Study Research*, 66–76.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-

- determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654–670.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-hall.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Bryan, A., & Loisa, R. (2024). Komunikasi Antara Pelatih dengan Pemain dalam Membangun Prestasi Tim Olahraga. *Kiwari*, 3(2), 275–281.
- Creswell, J. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- DeVito, J. A. (2013). *Interpersonal communication book, The, 13/E*. New York, NY: United.
- Erskine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. L. (2022). *Beyond empathy: A therapy of contact-in-relationship*. Routledge.
- Jackson, R. L., Drummond, D. K., & Camara, S. (2007). What is qualitative research. *Qualitative Research Reports in Communication*, 8(1), 21–28.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17459430701617879>
- Jati, R. P. (2023). Memberdayakan Komunitas: Komunikasi Kooperatif Dalam Platform Media Komunitas. *Communication*, 14(2), 190–205.
- Jati, R. P., Arbi Cristional Lokananta, Irawan, Yerik Arifianto Singgalen, & Dorien Kartikawangi. (2025). Integrasi Teknologi Digital dalam Pengembangan Desa Wisata Tangguh Bencana: Pendekatan Komunikasi Kooperatif. *Journal Scientific of Mandalika (JSM) e-ISSN 2745-5955 | p-ISSN 2809-0543*, 6(3), 536–546.
<https://doi.org/10.36312/10.36312/vol6iss3pp536-546>
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245–257.
- Kabir, E. B., & Rabby, S. (2023). Self-Efficacy as a predictor of cyberloafing: the role of mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, and physiological States. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(6), 1691–1701.
- Lisinskiene, A., & Lochbaum, M. (2022). The coach–athlete–parent relationship: The importance of the sex, sport type, and family composition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4821.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883–904.
- Martens, R., & Vealey, R. S. (2024). *Successful coaching*. Human kinetics.
- Mudayat, M., & Mualip, M. M. (2024). Penerapan Teori Kognitif Sosial Olahraga di Sekolah SMA VIP Alhuda Kebumen 2024. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 18(1), 93–108.
- Nicholls, A. R. (2021). *Psychology in sports coaching: Theory and practice*. Routledge.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Sosiawan, E. A. (2021). Model Komunikasi Kepelatihan untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(3), 352–364.
- Stajkovic, A., & Sergent, K. (2019). Social cognitive theory. *Management*, 9780199846740–0169.
- Turner, L. H., & West, R. (2018). *An introduction to communication*. Cambridge University Press.
- Vealey, R. S. (2009). *Confidence in sport*.