

PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP *OPTIMAL PERFORMANCE* MAHASISWA ATLET

SKRIPSI



Oleh:

M. Ardhi Alim

NIM. 220401110207

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2026

HALAMAN JUDUL
PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP *OPTIMAL*
***PERFORMANCE* MAHASISWA ATLET**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh
M. Ardhi Alim
NIM. 220401110207

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP *OPTIMALISASI PERFORMANCE* MAHASISWA
ATLET**



SKRIPSI

Oleh

M. ARDHI ALIM

NIM. 220401110207

Telah disetujui oleh:

| Dosen Pembimbing | Tanda Tangan Persetujuan | Tanggal Persetujuan |
|---|---|----------------------------|
| Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Fina Hidayati, MA</u> NIP. 198610092015032002 |  | 20 / 26 / 04 |
| Dosen Pembimbing 2 <u>Elok Fa'iz Fatma EL Fahmi, M.SI.</u> NIP. 199109082019032008 |  | 20 / -26 / 04 |

Malang, 5. April 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A.

NIP. 198610092015032002

**LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH COPING STRATEGY TERHADAP OPTIMAL PERFORMANCE**

SKRIPSI

Oleh

M. Ardhi Alim

NIM. 220401110207

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 5 Mei 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

| Penguji | Tanda Tangan Persetujuan | Tanggal Persetujuan |
|---|---|------------------------|
| Sekretaris Ujian <u>Elok Fa'iz Fatma EL Fahmi, M.SI.</u> NIP. 199109082019032008 |  | 20/05 - 26 |
| Ketua Penguji <u>Dr. Fina Hidayati, MA</u> NIP. 198610092015032002 |  | 20/05 - 26 |
| Penguji Utama <u>Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi</u> NIP. 197207181999032001 |  | 20/05 - 26 |

Disahkan oleh,

Dekan,




Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP *OPTIMALISASI PERFORMANCE* MAHASISWA
ATLET**

Yang ditulis oleh:

Nama : M. Ardhi Alim
NIM : 220401110207
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 5 April 2026
Dosen Pembimbing 1



Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP *OPTIMALISASI PERFORMANCE* MAHASISWA
ATLET**

Yang ditulis oleh:

Nama : M. Ardhi Alim
NIM : 220401110207
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, .. April 2026
Dosen Pembimbing 2



Elok Fa'iz Fatma EL Fahmi,

M.SI.

NIP. 199109082019032008

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Ardhi Alim

NIM : 220401110207

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP *OPTIMAL PERFORMANCE* MAHASISWA ATLET**" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 20 Mei 2026

Penulis



M. Ardhi Alim

NIM.220401110207

MOTTO

“Di antara lelah dan ragu, bahwa bertahan adalah bentuk lain
dari percaya kepada rencana Allah.”

~KH. Bahauddin Nursalim

“Peran kita di dunia adalah amanah dari Allah, mari jalani dengan penuh
tanggung jawab.”

~Dr. H, Fahrudin Faiz, S.Ag.

“Sesungguhnya hakikat hidup itu berkembang menurut kodrat dan iramanya
masing-masing menuju kesempurnaan.”

~PSHT Leting ' 2021

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT, yang selalu memberi kekuatan dan jalan di setiap proses yang aku jalani. Di saat semuanya terasa berat, selalu ada cara dari Allah yang membuatku tetap bisa melangkah sampai di titik ini.

Untuk Ibu, terima kasih atas semua nasihat, doa, dan kasih sayang yang tidak pernah berhenti. Ibu selalu jadi tempatku kembali saat lelah. Untuk Bapak, terima kasih atas kepercayaan dan motivasi yang selalu diberikan, yang membuatku belajar untuk tetap kuat dan tidak mudah menyerah. Untuk Kakakku, terima kasih sudah selalu ada, jadi partner terbaik, dan terus mendukungku dengan caramu sendiri.

Untuk saudara, kerabat, dan semua orang yang pernah hadir dalam hidupku, terima kasih atas doa, dukungan, dan kebaikan yang diberikan. Mungkin tidak semuanya terlihat, tapi semua itu sangat berarti untukku.

Semoga semua yang sudah dilalui ini bukan hanya akhir, tapi awal dari perjalanan yang lebih baik ke depan. Semoga karya ini bisa memberi manfaat, walaupun sederhana.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Pd.I, sebagai rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si, sebagai dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, MA, sebagai dosen pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan memberikan masukan serta arahan dalam proses penyusunan proposal ini.
4. Ibu Elok Fa'iz Fatma EL Fahmi, M.SI, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Segenap dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis selama masa perkuliahan..
6. Orang tua, saudara, serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan doa dalam perjalanan perkuliahan penulis.
7. Sahabat-sahabat penulis yang senantiasa memberikan saran, masukan,

serta dukungan, sekaligus menjadi saksi perjuangan penulis dalam menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan agar penelitian ini dapat disusun lebih baik lagi. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Malang, 20 Mei 2026
Penulis



M. Ardhi Alim
220401110207

ABSTRAK

Ardhi Alim, M. (2026). *Pengaruh Coping strategy terhadap Optimal performance Mahasiswa Atlet di Malang Raya*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. Fina Hidayati, M.A, Elok Faiz Fatma EL Fahmi, M.SI.

Kata Kunci : *Coping strategy*, Optimal performance, Mahasiswa Atlet, Stres Akademik dan Olahraga.

Optimal performance merupakan kondisi ketika mahasiswa atlet mampu mencapai performa terbaiknya secara fisik maupun psikologis dalam menjalankan peran akademik dan olahraga. Namun, tuntutan ganda sebagai mahasiswa dan atlet seringkali menimbulkan tekanan fisik maupun psikologis yang dapat memengaruhi performa. Salah satu faktor yang berperan dalam menghadapi tekanan tersebut adalah *coping strategy*, yaitu kemampuan individu dalam mengelola stres melalui strategi yang adaptif maupun maladaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *coping strategy* dan *optimal performance* pada mahasiswa atlet di Malang Raya serta menguji pengaruh aspek *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *maladaptive coping* terhadap *optimal performance*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Responden penelitian berjumlah 311 mahasiswa atlet di Malang Raya yang diperoleh menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Brief COPE untuk mengukur *coping strategy* dan skala Psychological Zone of Optimal Performance (PZOP-10) untuk mengukur *optimal performance*. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan software JASP 0.19.0.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa atlet memiliki tingkat *coping strategy* yang tinggi sebesar 87,78%, sedangkan tingkat *optimal performance* mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 56,91%. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *problem-focused coping* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *optimal performance* dengan nilai $R = 0,358$, $R^2 = 0,128$, dan $p < 0,001$. Selain itu, *emotion-focused coping* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *optimal performance* dengan nilai $R = 0,404$, $R^2 = 0,164$, dan $p < 0,001$. Sementara itu, *maladaptive coping* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *optimal performance* dengan nilai $R = 0,449$, $R^2 = 0,202$, dan $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa atlet dalam menghadapi masalah dan mengelola emosi, maka semakin tinggi kemampuan mereka dalam mencapai performa optimal. Sebaliknya, penggunaan strategi coping yang maladaptif dapat menurunkan kemampuan mahasiswa atlet dalam mencapai performa terbaiknya. Oleh karena itu, pengembangan *coping strategy* yang adaptif menjadi penting untuk membantu mahasiswa atlet menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan olahraga.

ABSTRACT

Ardhi Alim, M. (2026). *The Effect of Coping strategy on the Performance Optimization of Student-Athletes in Malang Raya*. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisors: Dr. Fina Hidayati, M.A, Elok Faiz Fatma EL Fahmi, M.SI.

Keywords: *Coping strategy, Performance Optimization, Student-Athletes, Academic and Athletic Stres*

Optimal performance refers to a condition in which student-athletes are able to achieve their best performance both physically and psychologically in carrying out academic and athletic roles. However, the dual demands as students and athletes often create physical and psychological pressures that may affect performance. One factor that plays an important role in dealing with these pressures is coping strategy, which refers to an individual's ability to manage stress through adaptive and maladaptive strategies. This study aimed to determine the levels of coping strategy and optimal performance among student-athletes in Greater Malang and to examine the influence of problem-focused coping, emotion-focused coping, and maladaptive coping on optimal performance.

This study employed a quantitative approach using simple linear regression analysis. The participants consisted of 311 student-athletes in Greater Malang selected through a convenience sampling technique. Data were collected using the Brief COPE scale to measure coping strategy and the Psychological Zone of Optimal Performance (PZOP-10) scale to measure optimal performance. Data analysis was conducted using JASP 0.19.0.0 software.

The results showed that the majority of student-athletes had a high level of coping strategy (87.78%), while the majority level of optimal performance was in the moderate category (56.91%). Hypothesis testing revealed that problem-focused coping had a positive and significant effect on optimal performance with $R = 0.358$, $R^2 = 0.128$, and $p < 0.001$. In addition, emotion-focused coping also had a positive and significant effect on optimal performance with $R = 0.404$, $R^2 = 0.164$, and $p < 0.001$. Meanwhile, maladaptive coping had a negative and significant effect on optimal performance with $R = 0.449$, $R^2 = 0.202$, and $p < 0.001$. These findings indicate that the better student-athletes are at dealing with problems and managing emotions, the higher their ability to achieve optimal performance. Conversely, the use of maladaptive coping strategies may decrease student-athletes' ability to achieve their best performance. Therefore, the development of adaptive coping strategies is important to help student-athletes maintain a balance between academic and athletic demands.

خلاصة

أردهي عليم، محمد. (2026) تأثير استراتيجيات المواجهة على تحسين الأداء لدى الطلبة الرياضيين في مالانج رايا. بحث تخرج. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرفان: د. فينا هداياتي، ماجستير، وإلوك فايز فاطمة الفهمي، ماجستير.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، تحسين الأداء، الطلبة الرياضيون، الضغوط الأكاديمية والرياضية.

فسيًا أثناء قيامه بـعدّ الأداء الأمثل حالةً يتمكّن فيها الطالب الرياضي من تحقيق أفضل مستوى لأدائه بدنيًا ووقت نفسه دوار المزدوجة التي يؤديها الطالب كدارس ورياضي في الأدوار الأكاديمية والرياضية. إلا أنّ الأي مواجهة هذه كثيرًا ما تُسبب ضغوطًا جسدية ونفسية قد تؤثر في مستوى أدائه. ومن العوامل التي تسهم في الـضغوط إدارة على الفرد قدرة وهي، التكيّف استتراتيجيات الـضغوط هذه هدفية تكيفية غير أو تكيفية أساليب خلال من معها والتعامل الأمثل والأداء التكيّف استتراتيجيات مستوى على التعرف إلى الدراسة اختبارات وكذلك الكبري، مالانج منطقة في الرياضيين الطلبة لدى الانفعال، حول المتمرکز والتكيّف المشكلة، حول المتمرکز التكيّف تأثير الأمثل الأداء على التكيف غير والتكيّف.

طالبًا 311 دمت الدراسة المنهج الكمي من خلال تحليل الانحدار الخطي البسيط. وبلغ عدد أفراد العينة 311 شخصًا وجمعت وتتمت. تيسر رياضيًا من منطقة مالانج الكبرى، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة المراتب استتراتيجيات لقياس «كوب بريف» مقياس باستخدام البيانات الأداء لقياس «الأمثل» لمداء النفسية المنطقة» ومقياس التكيّف الإصدار JASP برنامج باستخدام البيانات تحليل تم كما. الأمثل 0.19.0.0.

التكيّف بنسبة أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية الطلبة الرياضيين يمتلكون مستوى مرتفعًا من استراتيجيات 56.91% الفئة المتوسطة بنسبة مضطرب غي دلالة إحصائية أعالا وتسم نك نيح يف، 87.78% ل إحصائيًا على الأداء كما بيّنت نتائج اختبار الفرضيات أن التكيّف المتمرکز حول المشكلة له تأثير إيجابي ودال الأمثل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 853.0، ومعامل التحديد 821.0، ومستوى كتيّف المتمرکز حول الانفعال له تأثير إيجابي دلالة أقل من 100.0. كذلك أظهرت النتائج أن التكيّف المتمرکز حول الانفعال له تأثير إيجابي دلالة أقل من 100.0، ومعامل التحديد 0.404 ودال إحصائيًا على الأداء الأمثل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط صانئيًا على الأداء وفي المقابل، تبين أن التكيّف غير التكيّف له تأثير سلبي ودال إحصائيًا دلالة أقل من 0.001. حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 944.0، ومعامل التحديد 202.0، ومستوى دلالة أقل من 100.0. وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ازدادت قدرة الطلبة الرياضيين على مواجهة المشكلات وإدارة الانفعالات، ارتفعت قدرتهم على تحقيق الأداء الأمثل. ولذا، فإن تنمية استراتيجيات التكيّف للمساعدة الطلبة الرياضيين على تحقيق التوازن بين المتطلبات الأكاديمية والرياضية.

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| NOTA DINAS | iv |
| NOTA DINAS | v |
| MOTTO | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| ABSTRAK | x |
| ABSTRACT..... | xii |
| خلاصة | xiii |
| DAFTAR ISI..... | xiv |
| DAFTAR TABEL..... | xvii |
| DAFTAR GAMBAR | xviii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xix |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 10 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 10 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 11 |
| BAB II KAJIAN TEORI..... | 13 |
| A. <i>Optimal performance</i> | 13 |
| 1. Definisi <i>Optimal performance</i> | 13 |
| 2. Aspek <i>Optimal performance</i> | 15 |
| 3. Faktor Penyebab <i>Optimal Performance</i> | 16 |
| B. <i>Coping strategy</i> | 20 |
| 1. Pengertian <i>Coping strategy</i> | 20 |
| 2. Aspek <i>Coping strategy</i> | 23 |
| 3. Faktor Penyebab <i>Coping strategy</i> | 29 |
| C. Kerangka Konseptual | 32 |

| | |
|--|----|
| D. Hipotesis Penelitian | 33 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 34 |
| A. Desain Penelitian | 34 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 35 |
| C. Definisi Operasional..... | 36 |
| 1. <i>Coping strategy</i> | 36 |
| 2. <i>Optimal performance</i> | 37 |
| D. Populasi, Sampling dan Teknik Sampling | 37 |
| 1. Populasi | 37 |
| 2. Sampel Dan Teknik Sampling..... | 38 |
| E. Instrumen pengukuran | 39 |
| F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen | 44 |
| 1. Uji Validitas | 44 |
| 2. Uji Reliabilitas..... | 48 |
| G. Teknik Analisis Data | 50 |
| 1. Analisis Deskriptif..... | 50 |
| 2. Uji Asumsi Klasik..... | 50 |
| 3. Analisis Regresi Linier Sederhana | 51 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 53 |
| A. Gambaran Umum Subjek Penelitian | 53 |
| B. Pelaksanaan penelitian..... | 54 |
| C. Data Demografis Penelitian..... | 55 |
| 1. Data Demografis Berdasarkan Asal Universitas | 56 |
| 2. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 57 |
| 3. Data Demografi Berdasarkan Kategori Atlet | 58 |
| D. Hasil Penelitian..... | 59 |
| 1. Uji Asumsi..... | 59 |
| 2. Analisis Deskriptif..... | 61 |
| 3. Faktor Pembentuk Variabel..... | 65 |
| 4. Uji Hipotesis..... | 67 |
| E. Pembahasan | 72 |
| 1. Tingkat <i>Coping strategy</i> Pada Mahasiswa Atlet Kota Malang | 72 |

| | |
|---|----|
| 2. Tingkat <i>Optimal performance</i> Pada Mahasiswa Atlet Kota Malang | 74 |
| 3. Pengaruh <i>Problem-Focused Coping</i> Terhadap <i>Optimal performance</i> Mahasiswa Atlet. | 76 |
| 4. Pengaruh <i>Emotion-Focused Coping</i> Terhadap <i>Optimal performance</i> Mahasiswa Atlet. | 77 |
| 5. Pengaruh <i>Maladaptive Coping</i> Terhadap <i>Optimal performance</i> Mahasiswa Atlet. | 79 |
| BAB V PENUTUP..... | 81 |
| A. Kesimpulan..... | 81 |
| B. Saran..... | 82 |
| DAFTAR PUSTAKA | 85 |
| LAMPIRAN..... | 89 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|-----------|
| Tabel 3. 1 Blue Print Alat Ukur Brief Cope | 41 |
| Tabel 3. 2 Blueprint Alat Ukur PZOP | 43 |
| Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala Coping strategy | 46 |
| Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Optimal performance..... | 47 |
| Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas | 49 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Asal Universitas | 56 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin | 57 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Kategori Atlet | 58 |
| Tabel 4. 4 Fit Statistics | 60 |
| Tabel 4. 5 Skor Hipotetik dan Empirik..... | 61 |
| Tabel 4. 6 Kategorisasi data Coping strategy | 63 |
| Tabel 4. 7 Kategorisasi data optimalissi Performance | 64 |
| Tabel 4. 8 Aspek Pembentuk Coping strategy | 65 |
| Tabel 4. 9 Aspek Pembentuk Optimal performance | 66 |
| Tabel 4. 10 Uji Hipotesis <i>Problem-Focused Coping</i> | 68 |
| Tabel 4. 11 Uji Hipotesis <i>Emotion-Focused Coping</i> | 68 |
| Tabel 4. 12 Uji Hipotesis <i>Maladaptive Coping</i>..... | 69 |
| Tabel 4. 13 Coefficients Regresi <i>Problem-Focused Coping</i> | 70 |
| Tabel 4. 14 Coefficients <i>Emotion-Focused Coping</i> | 70 |
| Tabel 4. 15 Coefficients <i>Maladaptive Coping</i>..... | 71 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|--------------------|--|-----------|
| Gambar 2. 1 | Kerangka konseptual penelitian..... | 32 |
| Gambar 4. 1 | Hasil Uji Linieritas | 60 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Skala (Brief COPE) | 89 |
| Lampiran 2 Psychological Zone of Optimal performance Scale (PZOP- 10) | 92 |
| Lampiran 3 Uji Cfa Validitas dan Reliabilitas Coping strategy | 94 |
| Lampiran 4 Uji Cfa Validitas dan Reliabilitas Optimal performance..... | 96 |
| Lampiran 5 Uji Normalitas | 97 |
| Lampiran 6 Uji Linieritas | 97 |
| Lampiran 7 Uji Hipotesis <i>Problem-Focused Coping</i> terhadap <i>Optimal Performance</i> | 97 |
| Lampiran 8 Uji Hipotesis <i>Emotion-Focused Coping</i> terhadap <i>Optimal Performance</i> | 98 |
| Lampiran 9 Uji Hipotesis <i>Maladaptive Coping</i> terhadap <i>Optimal Performance</i> | 98 |
| Lampiran 10 Coefficients <i>Problem-Focused Coping</i> terhadap <i>Optimal Performance</i> | 98 |
| Lampiran 11 Coefficients <i>Emotion-Focused Coping</i> terhadap <i>Optimal Performance</i> | 98 |
| Lampiran 12 Coefficients <i>Maladaptive Coping</i> terhadap <i>Optimalisasi Performance</i> | 99 |
| Lampiran 13 Hasil Turnitin | 100 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi atlet mahasiswa seperti menjalani dua kehidupan yang menuntut komitmen penuh (Maio et al., 2025). Di satu sisi, mereka adalah mahasiswa yang harus memenuhi kewajiban akademis seperti menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan menempuh ujian. Di sisi lain, mereka adalah atlet yang dituntut untuk berlatih keras, menjaga kondisi fisik, dan berprestasi di berbagai kompetisi. Menurut laporan *American Academy of Pediatrics problem Brenner & Watson, (2024)* performa atlet umumnya dipengaruhi oleh cedera berulang, latihan berlebihan (*overtraining*), dan *burnout*. Cedera terjadi akibat stres fisik tanpa pemulihan, *overtraining* ditandai penurunan performa dan kelelahan (dialami hingga 35% atlet muda), sedangkan *burnout* berupa kelelahan fisik-mental dan hilangnya motivasi (sekitar 9% atlet remaja). Kondisi ini sering berujung pada berhentinya partisipasi olahraga, di mana 70% anak menghentikan olahraga terorganisir pada usia 13 tahun, menunjukkan bahwa penurunan performa tidak hanya disebabkan faktor fisik, tetapi juga kurangnya pemulihan dan tekanan psikologis.

Keberhasilan atlet mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti motivasi, disiplin diri, dan *Coping strategy* yang efektif. Collins et al., (2021) menemukan bahwa atlet mahasiswa Pelatda PON Jawa Barat yang memiliki motivasi dan

disiplin tinggi mampu menjaga prestasi akademik meskipun menghadapi jadwal latihan yang padat. Hasil ini menunjukkan bahwa performa optimal mencakup keseimbangan antara tuntutan akademik dan olahraga. Penelitian lokal oleh Aziz & Lely Nur Azizah, (2024) juga menegaskan bahwa motivasi berprestasi berperan penting dalam mencegah kelelahan mental serta menjaga konsistensi performa atlet Triathlon Jasalindo. Selanjutnya, terbaru oleh Weyll et al., (2024)) menambahkan bahwa kemampuan *coping* yang baik membantu atlet mengatasi stres, mempertahankan fokus, serta mencegah *burnout*. Dengan demikian, penguatan motivasi, disiplin diri, dan *coping* adaptif menjadi kunci untuk mencapai performa menyeluruh bagi atlet mahasiswa.

Atlet mahasiswa menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan tuntutan olahraga yang sering menimbulkan tekanan fisik maupun mental. Fenomena ini penting diteliti karena berpengaruh terhadap performa dan kesejahteraan mereka. Berdasarkan hal tersebut, Malang dipilih sebagai lokasi penelitian karena dikenal sebagai kota pelajar dan pusat kegiatan akademik di Jawa Timur. Kota ini merupakan rumah bagi banyak universitas besar, seperti Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya, dan UIN Maulana Malik Ibrahim, Selain itu Malang memiliki iklim pendidikan dan budaya olahraga yang kuat, menjadikannya lokasi yang ideal untuk menguji keseimbangan antara tuntutan akademik dan performa atlet mahasiswa. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa beberapa atlet di Malang masih berjuang untuk mempertahankan kondisi fisik dan mental yang optimal karena jadwal belajar dan pelatihan mereka yang padat (Rifai et al., 2022). Hal ini

menjadikan Malang lokasi penelitian yang relevan untuk memahami bagaimana atlet mahasiswa berusaha mempertahankan prestasi akademik dan olahraga di tengah tekanan ganda yang mereka hadapi.

Fenomena kesulitan atlet mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan kewajiban latihan terlihat dari hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti melalui observasi dan wawancara terhadap tiga atlet mahasiswa dari Universitas Negeri Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Universitas Brawijaya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami kendala dalam mengatur waktu antara aktivitas perkuliahan dan jadwal latihan yang padat. Kondisi tersebut sering menyebabkan kelelahan fisik karena setelah menjalani latihan, mereka masih harus menyelesaikan tugas kuliah, mengikuti perkuliahan, hingga mempersiapkan ujian. Salah satu partisipan menyampaikan bahwa: *“Kalau dibilang sulit membagi waktu, iya, cukup sulit. Karena sebagai atlet saya punya kewajiban latihan yang jadwalnya sudah ditentukan, tapi sebagai mahasiswa saya juga punya tugas kuliah yang kadang datangnya bersamaan. Misalnya setelah latihan sore sampai malam, badan saya sudah capek, tapi ketika pulang masih harus mengerjakan tugas atau belajar untuk ujian. Kadang saya merasa bingung harus mendahulukan istirahat atau menyelesaikan tugas terlebih dahulu. Yang paling terasa biasanya ketika mendekati ujian atau saat banyak tugas harus dikumpulkan dalam waktu yang berdekatan. Saat latihan, pikiran saya kadang tidak sepenuhnya fokus ke lapangan karena masih memikirkan tugas kuliah. Akibatnya, performa saya jadi kurang maksimal. Pernah juga saya merasa stamina cepat turun karena kurang*

tidur dan terlalu banyak pikiran. Jadi bukan hanya badan yang lelah, tetapi pikiran juga ikut tertekan. Menurut saya, menjadi atlet mahasiswa itu memang harus punya disiplin yang kuat. Kalau tidak bisa mengatur waktu, latihan bisa terganggu dan kuliah juga bisa keteteran. Biasanya saya mencoba membuat prioritas, mana tugas yang harus diselesaikan lebih dulu dan kapan saya harus benar-benar istirahat. Saya juga berusaha tetap menjaga motivasi, karena saya sadar keduanya penting, baik prestasi olahraga maupun akademik.” (AT, 21 tahun, 13 September 2025).

Selain menghadapi kelelahan fisik, beberapa atlet juga mengungkapkan bahwa tekanan akademik turut memengaruhi performa mereka saat latihan maupun pertandingan, terutama ketika memasuki masa ujian atau saat tugas kuliah menumpuk. Situasi tersebut membuat konsentrasi menurun, waktu istirahat berkurang, serta motivasi menjadi kurang stabil. Beberapa atlet mengaku lebih mudah merasa lelah, sulit menjaga fokus, dan tidak mampu menampilkan performa secara optimal ketika tekanan akademik meningkat. Hasil pra-penelitian ini menunjukkan bahwa tantangan yang dihadapi atlet mahasiswa tidak hanya berasal dari intensitas latihan fisik, tetapi juga dari tuntutan akademik yang berlangsung secara bersamaan. Kesulitan dalam manajemen waktu, kurangnya waktu istirahat, tekanan tugas kuliah, serta menurunnya fokus latihan menjadi faktor yang dapat memengaruhi performa atlet mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Brenner dan Watson (2024) yang menyebutkan bahwa *overtraining* dan *burnout* dapat menyebabkan penurunan performa atlet. Selain itu, penelitian Collins dkk. (2021) serta Aziz

dan Azizah (2024) juga menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti motivasi, disiplin diri, dan *coping strategy* berperan penting dalam menjaga kestabilan performa atlet.

Dari wawancara juga terungkap bahwa atlet yang mampu mengelola stres dengan baik, memiliki dukungan sosial yang kuat, dan pandai mengatur waktu antara kuliah dan latihan, cenderung lebih konsisten dalam performa akademik maupun olahraga. Fenomena ini menunjukkan bahwa Optimalisasi Performan atlet mahasiswa di Malang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental dan kemampuan *coping* mereka dalam menghadapi tekanan ganda dari dua dunia yang sama-sama menuntut.

Optimal performance atlet mahasiswa dapat diartikan sebagai proses mencapai kondisi terbaik dalam menjalankan peran sebagai atlet dan mahasiswa secara seimbang, melibatkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial (Nogueira et al., 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi, performa optimal tidak hanya diukur melalui prestasi olahraga, tetapi juga melalui kemampuan mempertahankan pencapaian akademik yang baik (Nuetzel, 2023). Namun, keseimbangan tersebut kerap sulit dicapai karena adanya tekanan dan tuntutan ganda yang menimbulkan stres, kelelahan, dan penurunan motivasi (Park, 2023). Atlet mahasiswa sering menghadapi jadwal latihan yang padat bersamaan dengan tugas akademik, sehingga waktu istirahat berkurang dan fokus belajar terganggu. Tekanan dari pelatih, teman satu tim, dan ekspektasi pribadi juga dapat menimbulkan kecemasan serta *burnout* yang memengaruhi performa olahraga maupun akademik. Dampak dari ketidakseimbangan ini tidak hanya

terlihat pada aspek fisik, seperti kelelahan dan cedera, tetapi juga pada aspek psikologis, seperti kehilangan semangat, penurunan konsentrasi, dan menurunnya rasa percaya diri. Oleh karena itu, kemampuan mengelola stres dan menerapkan *Coping strategy* menjadi kunci. dalam mempertahankan performa yang optimal dan berkelanjutan pada atlet mahasiswa.

Temuan empiris menunjukkan bahwa performa optimal atlet mahasiswa sangat dipengaruhi oleh keseimbangan psikologis dan *Coping strategy* yang diterapkan. Penelitian oleh Satriatama & Rahayuni, (2025) di Universitas Negeri Malang mengungkap bahwa sebagian besar atlet mahasiswa mengalami stres ringan hingga berat akibat padatnya jadwal latihan dan perkuliahan. Dari 141 responden, mayoritas melaporkan kesulitan dalam membagi waktu antara kewajiban akademik dan latihan rutin, yang berdampak pada kelelahan fisik serta penurunan fokus belajar.

Tekanan dari pelatih, dosen, maupun dorongan internal untuk berprestasi di dua bidang sekaligus memperburuk kondisi psikologis mereka. Secara internasional, studi Rice et al., (2016) *The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review* menganalisis 60 penelitian dan menemukan bahwa 46,4% atlet elit mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan burnout akibat tekanan kompetisi serta kurangnya dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kemampuan *coping* memainkan peran penting dalam menjaga performa atlet agar tetap optimal. Dengan demikian, *Optimal performance* tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik dan teknik, tetapi juga pada kemampuan individu mengelola tekanan, stres, dan emosi yang

muncul dalam proses mencapai prestasi maksimal.

Kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada kemampuan psikologis dalam mengelola stres melalui *Coping strategy*. Menurut Folkman et al., (1986) *Coping strategy* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya individu. Secara umum, *Coping strategy* terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Xu et al., 2024), *Problem-focused coping* melibatkan tindakan langsung untuk menyelesaikan sumber masalah, seperti membuat perencanaan, mencari dukungan, atau menyesuaikan jadwal. Sebaliknya, *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi melalui relaksasi, berpikir positif, atau mencari makna dari tekanan yang dihadapi.

Ketika *Coping strategy* diterapkan dengan tepat, individu mampu mengurangi stres berlebih, mempertahankan fokus, dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Namun, kegagalan dalam mengelola stres justru dapat memicu kelelahan mental, penurunan motivasi, bahkan menurunkan performa di bidang akademik maupun olahraga.

Sejumlah penelitian mendukung pentingnya *Coping strategy* dalam menjaga performa atlet. Cosma et al., (2020) melalui studi berjudul "*Impact of Coping strategies on Sport Performance*" meneliti 36 atlet voli dan bola tangan tingkat nasional di Rumania dan menemukan bahwa kemampuan *coping* yang baik berpengaruh signifikan terhadap performa atlet. Atlet yang mampu

mengelola kekhawatiran, fokus pada tujuan, dan terbuka terhadap bimbingan pelatih menunjukkan kesiapan mental serta kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki keterampilan *coping* rendah.

Studi ini juga mengungkapkan bahwa atlet laki-laki cenderung lebih unggul dalam menetapkan tujuan dan mempertahankan motivasi berprestasi ($p = 0,014$). Hasil ini memperkuat pandangan bahwa *Coping strategy* bukan hanya mekanisme adaptif terhadap stres, tetapi juga komponen penting dalam membangun stabilitas emosional dan mental. Dengan kemampuan *coping* yang efektif, atlet mahasiswa dapat mempertahankan fokus dan performa optimal meski berada dalam tekanan akademik maupun olahraga.

Secara umum, *Coping strategy* merupakan faktor kunci dalam mengoptimalkan performa atlet mahasiswa karena kemampuan adaptifnya dalam menghadapi tekanan fisik dan mental selama kompetisi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan *Coping strategy* yang tepat dapat meningkatkan kesiapan psikologis dan hasil performa secara signifikan. Abbasi & Sciences, (2025) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* dan *Coping strategy* adaptif mampu menjaga performa atlet pasca cedera melalui peningkatan *mindfulness*. Sejalan dengan itu, Dana & Kouchameshki, (2025) membuktikan bahwa *goal-directed self-talk* efektif menekan pikiran negatif spontan dan meningkatkan performa motorik. Kara & Ceyhan, (2025) menambahkan bahwa *psychological resilience*, *mindfulness*, serta gaya *coping* berorientasi tugas menjadi mediator penting dalam mengurangi stres dan memaksimalkan performa atlet mahasiswa.

Dalam konteks lokal, Area, (2025) menemukan bahwa *problem-focused coping* berperan penting dalam meningkatkan kesiapan mental dan hasil kompetitif atlet mahasiswa Indonesia. Sementara itu, Gao et al., (2025) menekankan bahwa *coping* berbasis dukungan sosial membantu atlet menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan olahraga. Dengan demikian, kombinasi *Coping strategy* adaptif yang melibatkan aspek tugas, pemecahan masalah, dukungan sosial, *mindfulness*, dan *self-efficacy* terbukti secara empiris berkontribusi terhadap *Optimal performance* dan ketahanan psikologis atlet mahasiswa.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas peran *Coping strategy* dalam mendukung performa atlet, namun sebagian besar masih terbatas pada hubungan deskriptif dan belum menguji secara langsung bagaimana strategi tersebut berpengaruh terhadap *Optimal performance* atlet mahasiswa. Sebagian studi seperti yang dilakukan oleh Kara & Ceyhan, (2025) berfokus pada kaitan antara *coping* dengan aspek psikologis seperti *resilience* dan *mindfulness*, tanpa menelusuri pengaruh nyata terhadap performa aktual dalam konteks kompetitif.

Selain itu, sebagian besar kajian dilakukan di luar negeri dengan latar budaya dan sistem pembinaan atlet yang berbeda, sementara kondisi atlet mahasiswa di Indonesia khususnya di kota Malang yang dikenal sebagai pusat kegiatan olahraga sekaligus pendidikan tinggi memiliki dinamika yang khas, termasuk tekanan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi kemampuan *coping* mereka. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana *Coping strategy* dapat memengaruhi

Optimal performance atlet mahasiswa dengan mempertimbangkan konteks lokal yang unik serta menghadirkan bukti empiris baru yang relevan bagi pengembangan psikologi olahraga di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Optimal performance* mahasiswa atlet di malang?
2. Bagaimana tingkat *Coping strategy* mahasiswa atlet di malang?
3. Bagaimana *Problem-Focused Coping* berpengaruh terhadap *Optimal performance* atlet mahasiswa di malang raya?
4. Bagaimana *Emotion-Focused Coping* berpengaruh terhadap *Optimal performance* atlet mahasiswa di malang raya?
5. Bagaimana *Maladaptive Coping* berpengaruh terhadap *Optimal performance* atlet mahasiswa di malang raya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan. Maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *Optimal performance* mahasiswa atlet di malang.
2. Mengetahui tingkat *Coping strategy* mahasiswa atlet di malang.
3. Mengetahui *Problem-Focused Coping* berpengaruh terhadap *Optimal performance* atlet mahasiswa di Malang Raya.
4. Mengetahui *Emotion-Focused Coping* berpengaruh terhadap *Optimal performance* atlet mahasiswa di Malang Raya.

5. Mengetahui *Maladaptive Coping* berpengaruh terhadap *Optimal performance* atlet mahasiswa di Malang Raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi olahraga, khususnya dalam memahami peran *Coping strategy* sebagai faktor psikologis yang berpengaruh terhadap *Optimal performance* atlet. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara stres, coping, dan performa atlet mahasiswa di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi atlet mahasiswa di Malang Raya dalam mengelola tekanan latihan maupun kompetisi melalui penggunaan *Coping strategy* yang lebih efektif. Temuan penelitian akan membantu pelatih, pembina olahraga kampus, serta konselor. Untuk mengetahui jenis *Coping strategy* apa yang paling berkontribusi terhadap peningkatan performa atlet mahasiswa, sehingga dapat disusun program pembinaan mental yang lebih tepat sasaran. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman praktis bagi lembaga perguruan tinggi di Malang Raya untuk menyediakan dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan atlet, sehingga proses *Optimal performance*

dapat berlangsung lebih terarah, konsisten, dan berkelanjutan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Optimal performance*

1. Definisi *Optimal performance*

Optimalisasi *performance* merupakan kondisi ketika individu mampu mencapai performa terbaiknya secara fisik maupun psikologis. Menurut Li et al., (2023) *optimal performance* adalah keadaan ketika individu mencapai fungsi fisik dan psikologis yang optimal sehingga mampu menampilkan performa terbaiknya. Kondisi ini ditandai dengan adanya fokus, kontrol diri, kepercayaan diri, kestabilan emosi, serta kemampuan mempertahankan konsentrasi dalam menghadapi tekanan dan tuntutan yang ada. Pada mahasiswa atlet, optimalisasi *performance* menjadi aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan olahraga agar tetap dapat mencapai performa terbaiknya secara optimal. *Optimal performance* dalam olahraga mencakup integrasi fungsi psikofisiologis dan teknik olahraga untuk meningkatkan performa dan mempertahankan keunggulan kompetitif. Dalam konteks atlet mahasiswa, optimalisasi ini memiliki makna yang lebih luas karena diukur tidak hanya melalui prestasi olahraga, tetapi juga bagaimana mereka secara bersamaan mempertahankan kualitas akademik, kebugaran fisik, dan kesejahteraan mental.

Menurut (Gardner & Gilbert, 2024), salah satu pondasi performa optimal adalah kemampuan mental yang kuat, termasuk motivasi,

konsentrasi, pengaturan emosi, dan kesiapan berkompetisi. Ia menyatakan bahwa meskipun faktor fisik dan latihan sangat penting, tanpa kesiapan psikologis, seorang atlet akan kesulitan untuk tampil optimal di bawah tekanan. Ini berarti bahwa mengoptimalkan performa bukan hanya tentang latihan keras atau penguasaan teknik, tetapi juga tentang bagaimana atlet mempersiapkan diri secara mental untuk mencapai performa maksimal.

Lebih lanjut,(Lochbaum et al., 2022) dalam tinjauan meta-analitik mereka tentang psikologi olahraga dan performa atlet mencatat bahwa intervensi psikologis seperti manajemen stres, fokus atensi, dan regulasi emosi memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan performa. Oleh karena itu, mengoptimalkan performa juga mencakup aspek internal seperti bagaimana atlet belajar mengelola beban latihan, stres kompetitif, dan tuntutan eksternal lainnya yang jelas sangat relevan dengan beragam tuntutan yang dihadapi oleh atlet mahasiswa.

Dari perspektif praktik olahraga, (Short, 2023) menyatakan bahwa kinerja atletik puncak dipengaruhi oleh faktor-faktor teknis, fisik, psikologis, dan pemulihan. Oleh karena itu, mengoptimalkan kinerja juga berarti merancang strategi yang memungkinkan atlet untuk pulih dengan baik, mengelola beban latihan, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meminimalkan gangguan eksternal untuk memaksimalkan dan mempertahankan kinerja jangka panjang.

Dengan demikian, dalam penelitian ini, variabel *Optimal performance* Atlet Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai kemampuan atlet mahasiswa

untuk secara konsisten menampilkan performa terbaiknya baik dalam kompetisi olahraga maupun prestasi akademik melalui pengembangan teknik olahraga, kondisi fisiologis yang baik, kesiapan dan ketahanan mental, serta pengelolaan beban aktivitas (latihan + akademik). Definisi ini menggabungkan pemahaman dari berbagai literatur bahwa performa optimal bukan sekadar hasil tunggal, melainkan kondisi stabil yang membutuhkan persiapan komprehensif.

2. Aspek *Optimal performance*

Secara konseptual, *Optimal performance* atletik ditandai oleh seperangkat kondisi psikologis yang memungkinkan atlet berfungsi pada kondisi terbaiknya. Dimensi alat ukur *Psychological Zone of Optimal performance* (PZOP) bersifat unidimensional yang mengukur satu aspek yaitu *zona performa optimal*. kondisi ini tercermin melalui berbagai indikator yang menggambarkan kualitas pengalaman psikologis ketika atlet berada pada performa terbaiknya. Indikator tersebut mencakup perasaan bahwa gerakan dan respons kompetitif berlangsung secara lancar dan otomatis, diiringi ketenangan emosional yang stabil sehingga atlet mampu menjaga fokus tanpa terpengaruh tekanan eksternal. Selain itu, atlet merasakan kepercayaan diri yang kuat dan tidak bergantung pada hasil pertandingan, serta memiliki fokus yang jernih dan perhatian yang terarah pada aspek-aspek penting permainan.

Dorongan kompetitif yang tinggi serta kesiagaan emosional positif sebelum bertanding juga memperkuat kesiapan performansi. Atlet dalam

zona optimal menunjukkan intuisi kompetitif yang membuatnya merasa selaras dengan ritme pertandingan, didukung strategi yang jelas dan kemampuan menangkap detail situasional secara presisi. Pada saat yang sama, mereka menikmati proses kompetisi, yang menambah fleksibilitas mental dan stabilitas emosi dalam mempertahankan performa terbaiknya (Li et al., 2023).

3. Faktor Penyebab *Optimal Performance*

Menurut Nijenhuis et al., (2024), performa optimal seorang atlet tidak bergantung pada satu aspek saja, melainkan merupakan hasil kombinasi berbagai faktor yang saling terkait. Mereka menjelaskan bahwa performa optimal terjadi ketika kondisi fisik, mental, teknik, dan sosial berada dalam keseimbangan yang tepat. Artinya, seorang atlet tidak dapat hanya mengandalkan kemampuan fisik tanpa persiapan mental dan dukungan sosial yang memadai. Pendekatan ini dikenal sebagai model multidimensi performa puncak, di mana setiap komponen saling melengkapi untuk membantu atlet berprestasi optimal. Dalam konteks atlet pelajar, teori ini sangat relevan karena mereka menghadapi tekanan ganda: tuntutan akademis dan tanggung jawab olahraga, yang keduanya menuntut performa tinggi. Oleh karena itu, mengoptimalkan performa merupakan proses komprehensif yang melibatkan kesiapan fisik, persiapan mental, persiapan keterampilan, dan dukungan dari lingkungan sekitar.

1). Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis merupakan fondasi performa optimal karena

tubuh yang kuat dan bugar merupakan aset utama bagi seorang atlet. kondisi fisik yang baik mendukung aspek-aspek lain seperti fokus, motivasi, dan kepercayaan diri. Atlet dengan daya tahan tinggi, kekuatan otot, dan keseimbangan energi yang stabil akan lebih siap menghadapi tekanan kompetisi dan latihan berat. Lebih lanjut, faktor pemulihan sangat penting seperti tidur yang cukup, pola makan seimbang, dan manajemen kelelahan karena tubuh membutuhkan waktu untuk beradaptasi setelah latihan intensif. Jika aspek fisik diabaikan, risiko cedera dan penurunan performa meningkat. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani bukan hanya tentang latihan intensif, tetapi juga tentang memahami kebutuhan tubuh sendiri agar performa dapat meningkat secara bertahap dan berkelanjutan.

2). Karakteristik Pribadi

Selain kebugaran fisik, kesiapan mental juga sangat menentukan apakah seorang atlet dapat mencapai performa terbaiknya. Nijenhuis et al., (2024) menjelaskan bahwa faktor psikologis meliputi faktor-faktor seperti motivasi, konsentrasi, kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan *Coping strategy* ketika menghadapi tekanan. Atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik lebih mampu mengatasi kecemasan pra-kompetisi dan mempertahankan fokus selama kompetisi. Sebaliknya, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan performa. Dalam konteks atlet mahasiswa, faktor psikologis seringkali lebih menantang karena

mereka harus menyeimbangkan antara akademis dan olahraga. Oleh karena itu, kemampuan untuk menjaga keseimbangan mental dan mengelola stres sangat penting untuk performa yang optimal. Dukungan mental dari pelatih, teman, atau psikolog olahraga juga dapat membantu atlet mempertahankan motivasi dan kepercayaan diri ketika menghadapi berbagai tekanan.

3). Faktor teknis dan taktis

Faktor teknis dan taktis juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet. Nijenhuis et al., (2024) menekankan bahwa penguasaan teknik olahraga yang komprehensif akan membantu atlet melakukan gerakan secara lebih efisien dan otomatis. Setelah keterampilan dikuasai, atlet dapat lebih fokus pada aspek taktis, seperti membaca situasi pertandingan atau menentukan strategi yang tepat untuk menghadapi lawan. Dalam konteks ini, kualitas latihan lebih penting daripada sekadar jumlah jam. Atlet pelajar seringkali memiliki waktu terbatas karena kelas dan latihan juggling, sehingga strategi latihan yang efektif dan terfokus sangat penting. Melalui latihan yang terarah berdasarkan umpan balik dari pelatih, atlet dapat memperbaiki kesalahan teknis sekaligus memperkuat pemahaman taktis mereka. Jika faktor-faktor ini dikembangkan dengan baik, performa akan lebih stabil dan adaptif terhadap berbagai situasi pertandingan.

4). Faktor Sosial dan Lingkungan

Lingkungan sosial yang suportif merupakan elemen penting dalam menjaga stabilitas dan moral atlet. Dukungan sosial dari pelatih, rekan satu tim, keluarga, dan lingkungan akademik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi stres yang dialami atlet. Dalam kehidupan atlet mahasiswa, hal ini dapat mencakup pengertian dari dosen, jadwal kuliah yang fleksibel, dan dukungan emosional dari teman dan keluarga. Ketika atlet merasa didukung, mereka cenderung lebih termotivasi dan antusias dalam berlatih. Sebaliknya, lingkungan yang kurang suportif dapat menciptakan tekanan tambahan yang berdampak negatif pada performa. Faktor sosial juga berkaitan dengan iklim tim dan gaya kepemimpinan pelatih. Jika pelatih mampu menciptakan suasana positif dan kerja sama tim yang baik, atlet akan merasa lebih nyaman, fokus, dan mampu secara konsisten mencapai performa terbaiknya.

5). Faktor Keseimbangan Hidup

Dalam konteks atlet mahasiswa, keseimbangan antara akademis dan atletik sangat penting untuk mempertahankan performa optimal. Nijenhuis et al., (2024) menekankan bahwa tekanan berlebihan dari perspektif akademis dan atletik dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan menurunkan motivasi. Oleh karena itu, manajemen waktu, penentuan prioritas, dan istirahat yang cukup merupakan komponen penting dari strategi Optimal performance. Atlet yang mampu menyeimbangkan latihan, belajar, dan kehidupan sosial akan

lebih stabil secara emosional dan lebih siap untuk setiap pertandingan. Lebih lanjut, keseimbangan ini juga membantu mencegah kelelahan mental (burnout) yang sering dialami oleh atlet mahasiswa. Ketika keseimbangan hidup terjaga, performa cenderung lebih konsisten dan berkelanjutan dalam jangka panjang.

B. Coping strategy

1. Pengertian *Coping strategy*

Coping strategy merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi, mengelola, dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang menimbulkan stres atau tekanan. Menurut Carver & Scheier, (1989), *coping* adalah berbagai respons yang digunakan individu ketika menghadapi peristiwa yang sulit atau penuh tekanan, baik melalui strategi yang berfokus pada masalah maupun pengelolaan emosi. Strategi coping membantu individu dalam mengurangi tekanan psikologis, mengontrol emosi, serta mempertahankan fungsi diri agar tetap mampu menjalankan aktivitas secara efektif ketika menghadapi tuntutan tertentu. Stanisławski, (2019) juga mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang berkelanjutan untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya individu. Definisi ini menunjukkan bahwa *coping* bukan sekadar reaksi terhadap stres, melainkan proses aktif di mana individu berusaha menjaga keseimbangan emosional

dan psikologis. Dalam konteks olahraga, *Coping strategy* sangat relevan karena atlet sering menghadapi tekanan fisik dan mental yang tinggi selama latihan dan kompetisi. *Coping strategy* yang baik membantu atlet mempertahankan fokus, mengelola kecemasan, dan tampil sebaik mungkin di bawah tekanan. Dengan demikian, *Coping strategy* berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang penting dalam menjaga stabilitas mental dan performa atletik.

Menurut Cardinale et al., (2007), *Coping strategy* dalam konteks olahraga dapat dipahami sebagai proses dinamis di mana atlet menilai situasi yang menegangkan, memilih strategi yang paling tepat, dan kemudian mengevaluasi efektivitas strategi tersebut terhadap hasil performa. Proses ini fleksibel karena strategi yang efektif dalam satu situasi mungkin tidak efektif dalam situasi lain. Atlet yang memiliki keterampilan evaluasi situasional yang baik cenderung memilih *coping* adaptif, seperti menemukan solusi, mengorganisir pikiran, atau memfokuskan kembali. Sebaliknya, atlet yang kesulitan menilai situasi cenderung menggunakan *coping* maladaptif, seperti penghindaran atau menyalahkan diri sendiri. Dengan demikian, *Coping strategy* bukan sekadar perilaku sesaat, tetapi juga mencerminkan keterampilan psikologis dalam menghadapi tekanan yang kompleks.

Folkman et al., (1986) membedakan *coping* menjadi dua kategori utama: *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi. *Coping* yang berfokus pada masalah melibatkan upaya yang

diarahkan untuk mengatasi sumber stres, seperti membuat rencana, menemukan solusi, atau memperbaiki kesalahan. Sementara itu, *coping* yang berfokus pada emosi berfokus pada pengelolaan respons emosional individu terhadap stres, seperti bersantai, menerima situasi, atau mencari dukungan sosial. Dalam konteks atlet perguruan tinggi, kedua bentuk *coping* ini memainkan peran penting. Atlet yang berfokus pada masalah cenderung menyempurnakan strategi latihan atau taktik pertandingan mereka, sementara atlet yang berfokus pada emosi berusaha menenangkan diri agar tetap fokus dan menghindari tekanan eksternal yang berlebihan. Kedua bentuk coping ini saling melengkapi dan membantu individu beradaptasi dengan tantangan kompetitif dan akademis.

Begitu juga dalam penelitian psikologi olahraga menunjukkan bahwa *Coping strategy* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan performa atlet. (Nicholls et al., 2016) menyatakan bahwa *coping* yang efektif dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan kompetitif, dan membantu atlet mempertahankan performa yang konsisten di bawah tekanan. Atlet yang mampu menggunakan *Coping strategy* adaptif, seperti perencanaan yang matang dan pengaturan emosi, cenderung memiliki tingkat ketahanan mental yang lebih tinggi daripada mereka yang mengandalkan strategi penghindaran. Dalam konteks atlet pelajar, coping juga berfungsi sebagai jembatan antara tanggung jawab akademis dan olahraga. Manajemen stres yang baik akan membantu mereka mencapai performa optimal tanpa mengorbankan kesehatan

mental. Oleh karena itu, menguasai *Coping strategy* merupakan salah satu keterampilan psikologis penting yang perlu dikembangkan dalam perkembangan atlet muda.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Coping strategy* pada dasarnya adalah keterampilan psikologis yang membantu individu, terutama atlet, beradaptasi dengan tekanan eksternal dan internal. Strategi ini tidak hanya membahas bagaimana seseorang bereaksi terhadap stres, tetapi juga bagaimana mereka secara sadar mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka untuk mempertahankan fungsi optimal.

Dalam konteks penelitian saya sebagai mahasiswa psikologi yang mempelajari atlet mahasiswa di Malang Raya, *Coping strategy* sangat penting karena menggambarkan bagaimana atlet berusaha menjaga stabilitas mental di tengah tuntutan akademik dan kompetisi olahraga yang intens. Dengan memiliki *Coping strategy* yang efektif baik yang berfokus pada pemecahan masalah maupun pengendalian emosi orang atlet dapat lebih siap menghadapi tekanan, menjaga keseimbangan, dan meningkatkan peluang mereka untuk mencapai performa puncak secara konsisten.

2. Aspek *Coping strategy*

Carver, Weintraub, dan Scheier (1989) mengembangkan instrumen yang dikenal sebagai Inventaris COPE untuk mengukur berbagai cara individu menghadapi situasi stres. Instrumen ini mengelompokkan *Coping strategy* ke dalam tiga dimensi utama: *coping* yang berfokus pada masalah,

coping yang berfokus pada emosi, dan *coping* yang kurang membantu. Ketiga dimensi ini kemudian dipecah lagi menjadi tiga belas subdimensi yang menggambarkan variasi respons individu terhadap manajemen stres yang lebih spesifik.

a. *Problem-Focused Coping*

Coping berfokus masalah adalah suatu bentuk *Coping strategy* yang berfokus pada upaya langsung untuk mengatasi atau memperbaiki sumber stres. Strategi ini biasanya digunakan ketika seseorang merasa memegang kendali atas situasi dan yakin bahwa tindakannya dapat membawa perubahan positif. Dengan kata lain, individu tersebut mencari solusi konkret untuk masalah yang dihadapinya, alih-alih sekadar menghindarinya. Menurut Carver, Weintraub, dan Scheier (1989), jenis coping ini terdiri dari beberapa subdimensi utama yang menggambarkan bagaimana seseorang berperilaku ketika menghadapi stres.

1). *Active Coping*

Active Coping, yaitu ketika seseorang mengambil langkah-langkah konkret untuk mengurangi atau mengatasi stresor yang dihadapinya. Ini dapat mencakup tindakan langsung untuk memecahkan masalah, meningkatkan upaya untuk mengatasi kesulitan, atau menemukan cara baru untuk membuat situasi lebih mudah dikelola.

2). *Planing*

Planning, yaitu kemampuan seseorang untuk mengembangkan

rencana atau strategi dalam menghadapi stres. Individu biasanya mempertimbangkan langkah-langkah yang akan diambil, mengantisipasi potensi hambatan, dan menentukan cara paling efektif untuk menyelesaikan masalah selangkah demi selangkah.

3). *Seeking Of Instrumental Social Support*

Seeking of Instrumental Social Support, yaitu mencari bantuan praktis atau informatif dari orang lain. Misalnya, seseorang mungkin mencari nasihat, konseling, atau informasi relevan dari teman, keluarga, pelatih, atau profesor untuk menemukan solusi terbaik atas suatu masalah.

b. *Emotion-Focused Coping*

Koping berfokus emosi adalah *Coping strategy* yang berfokus pada pengendalian, penenangan, atau pengurangan tekanan emosional yang muncul akibat situasi yang menegangkan. Jenis *coping* ini biasanya digunakan ketika seseorang merasa tidak mampu mengubah situasi yang menegangkan, sehingga fokusnya bukan pada penyelesaian masalah, melainkan pada pengelolaan perasaan yang muncul. Dengan kata lain, individu berusaha menenangkan diri dan menyesuaikan emosinya agar tetap berfungsi meskipun menghadapi situasi yang sulit. Strategi ini umumnya digunakan ketika sumber daya atau kemampuan seseorang tidak memadai untuk mengatasi tuntutan situasi tersebut.

1). *Seeking Social Support For Emotional reasons*

Upaya seseorang untuk mencari dukungan dari orang lain dengan tujuan kenyamanan emosional. Dukungan ini dapat berupa simpati, empati, nasihat, atau sekadar kehadiran seseorang yang membuat individu merasa dipahami dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

2). *Positive reframing*

Positive Reframing, yaitu kemampuan untuk memandang situasi yang penuh tekanan dari perspektif yang lebih positif. Individu berusaha menemukan sisi positif dari situasi tersebut agar tidak terjebak dalam emosi negatif. Cara berpikir ini seringkali membantu seseorang lebih siap untuk mengambil tindakan nyata dan beralih ke koping yang berorientasi pada pemecahan masalah.

3). *Denial*

Denial, yaitu bentuk koping di mana seseorang mencoba menyangkal kenyataan atau menolak untuk mengakui bahwa masalah yang dihadapinya benar-benar ada. Hal ini biasanya dilakukan sementara sebagai mekanisme pertahanan diri agar individu tidak merasa kewalahan. Namun, jika terus berlanjut, penyangkalan dapat memperumit situasi dengan menunda penyelesaian masalah.

4). *Acceptance*

Acceptance, yaitu kemampuan untuk menerima kenyataan dari situasi yang penuh tekanan tanpa melawan. Dengan menerima

situasi tersebut, individu dapat menenangkan diri dan mulai berpikir realistis tentang kemungkinan langkah selanjutnya.

5). *Turning to Religion*

Turning to Religion, yaitu *Coping strategy* yang melibatkan mendekati diri kepada Tuhan atau memanfaatkan nilai-nilai spiritual sebagai sumber ketenangan. Banyak individu menggunakan pendekatan ini untuk mendapatkan rasa damai, kekuatan batin, dan harapan baru ketika menghadapi situasi sulit. Menurut McCrae dan Costa (dalam Carver, Weintraub & Scheier, 1989), aspek keagamaan ini juga dapat berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial karena melibatkan rasa kebersamaan dengan komunitas agama dan keyakinan akan kekuatan yang lebih tinggi.

c. *Maladaptive Coping*

Coping yang Kurang Bermanfaat adalah jenis *Coping strategy* yang dianggap kurang efektif karena cenderung mengurangi upaya individu untuk mengatasi masalah dan lebih berfokus pada pengalihan perhatian dari sumber stres. Jenis *coping* ini sering terjadi ketika seseorang merasa lelah, kewalahan, atau tidak yakin bagaimana mengubah situasi yang penuh tekanan. Meskipun terkadang dapat memberikan kelegaan sementara, strategi ini berpotensi menghambat individu untuk mengambil tindakan aktif yang lebih konstruktif. Dengan kata lain, seseorang menggunakan metode ini untuk menenangkan diri sementara, tetapi jika digunakan

secara berlebihan, dapat menunda penyelesaian masalah.

1). *Venting*

Venting, suatu *Coping strategy* di mana individu menyalurkan perasaan stres atau frustrasi dengan mengekspresikan emosi tersebut, misalnya dengan mengeluh, marah, atau melampiaskan. Meskipun dapat membantu mengurangi stres emosional untuk sementara, terlalu berfokus pada perasaan negatif justru dapat mencegah seseorang mengambil tindakan segera untuk menyelesaikan masalah.

2). *Behavioral Disengagement*

Behavioral Disengagement, suatu kondisi di mana seseorang mulai mengurangi upaya mereka untuk mengatasi sumber stres, bahkan sampai menyerah atau merasa tidak berdaya untuk mencapai tujuan mereka. Strategi ini sering kali mencerminkan rasa tidak berdaya karena individu merasa bahwa apa pun yang mereka lakukan, situasinya akan berubah.

3). *Self-Distraction*

Self-Distraction, suatu bentuk pengalihan perhatian dari masalah dengan melakukan aktivitas lain yang tidak terkait dengan sumber stres. Misalnya, tidur berlebihan, menonton film, menjelajahi media sosial, atau melamun. Metode-metode ini mungkin membantu menenangkan pikiran untuk sementara, tetapi tidak mengatasi akar masalahnya.

4). *Substance Use*

Substance Use, suatu *Coping strategy* yang melibatkan penggunaan zat- zat tertentu seperti alkohol, rokok, atau obat penenang agar merasa lebih tenang. Meskipun dapat memberikan rasa sejahtera sementara, strategi ini dianggap maladaptif karena berisiko menimbulkan ketergantungan dan memperburuk kondisi psikologis seseorang.

5). *Humor*

Humor, suatu *Coping strategy* yang melibatkan tertawa atau bercanda tentang masalah yang dihadapi. Dalam beberapa kasus, humor dapat membantu mengurangi ketegangan dan membuat individu merasa lebih rileks, tetapi jika digunakan untuk menghindari kenyataan, justru dapat menghambat penyelesaian masalah yang sebenarnya.

6). *Self-blame*

Self-Blame, suatu *Coping strategy* di mana individu cenderung menyalahkan diri sendiri atas masalah yang dihadapi. Sikap ini dapat menyebabkan rasa bersalah, menurunkan kepercayaan diri, dan memperburuk kondisi emosional seseorang. Jika tidak dikelola dengan baik, menyalahkan diri sendiri dapat menjebak seseorang dalam pikiran negatif dan mempersulit pemulihan dari situasi yang penuh tekanan.

3. Faktor Penyebab *Coping strategy*

Menurut Cardinale et al (2007) dalam penelitiannya yang berjudul *Coping in Sport: A Systematic Review*, *Coping strategy* yang digunakan oleh atlet sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor pribadi dan situasional yang penting. Mereka menjelaskan bahwa *Coping strategy* tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil interaksi antara karakteristik individu, kondisi psikologis, dan konteks lingkungan yang sedang dihadapi. Dalam konteks olahraga, faktor-faktor tersebut menentukan bagaimana seorang atlet menilai stres (appraisal) dan memilih respons yang dianggap paling tepat. Dengan kata lain, kemampuan *coping* ditentukan tidak hanya oleh besarnya stres yang dihadapi, tetapi juga oleh bagaimana individu mempersepsi dan memahami situasi tersebut. Atlet yang mampu menilai stres sebagai tantangan cenderung menggunakan *Coping strategy* adaptif, sedangkan mereka yang mempersepsi stres sebagai ancaman lebih sering menggunakan *Coping strategy* maladaptif.

a. Karakteristik Individu

Faktor pertama yang memengaruhi *Coping strategy* adalah karakteristik individu. Kepribadian, kepercayaan diri, usia, dan pengalaman berkompetisi memainkan peran penting dalam menentukan jenis *Coping strategy* yang dipilih. Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi dan pengalaman berkompetisi yang luas cenderung mampu mengelola stres dengan cara yang lebih konstruktif, seperti membuat rencana atau mencari dukungan sosial. Sebaliknya, atlet yang baru atau kurang percaya diri cenderung

menggunakan strategi penghindaran, menyangkal masalah, atau menyalahkan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa sumber daya psikologis seperti efikasi diri dan resiliensi mental secara signifikan memengaruhi efektivitas *Coping strategy*.

b. Situasional

Faktor kedua adalah konteks situasional, yang mengacu pada kondisi dan jenis stres yang dihadapi seorang atlet. Menurut Nicholls dan Polman, jenis olahraga (individu atau tim), tingkat kepentingan kompetisi, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, semuanya berkontribusi dalam membentuk pola *coping* seseorang. Atlet yang berkompetisi dalam olahraga tim biasanya memiliki akses yang lebih besar terhadap dukungan sosial, sehingga mereka lebih mungkin menggunakan *Coping strategy* sosial seperti berdiskusi dengan rekan satu tim atau pelatih. Sementara itu, atlet individu seringkali lebih mengandalkan strategi internal seperti konsentrasi dan pengaturan emosi. Dengan demikian, konteks olahraga memainkan peran penting dalam membentuk pola adaptasi atlet terhadap stres.

c. Dukungan Sosial

Faktor ketiga yang berperan adalah dukungan sosial. bahwa dukungan dari orang-orang terdekat, seperti pelatih, rekan satu tim, teman, atau keluarga, dapat memperkuat kemampuan atlet untuk mengatasi tekanan kompetitif. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber penguatan emosional dan motivasional yang membantu

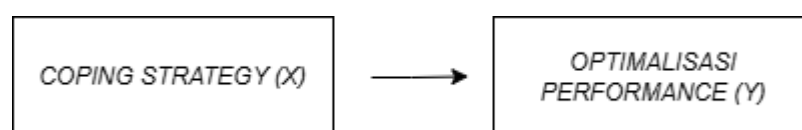
individu memandang tekanan sebagai tantangan, bukan ancaman. Ketika atlet merasa didukung dan dipahami, mereka cenderung menggunakan *Coping strategy* positif seperti strategi latihan yang berfokus pada tujuan, mindfulness, dan reorganisasi. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat membuat atlet merasa terisolasi dan meningkatkan kemungkinan menggunakan *Coping strategy* negatif seperti penyangkalan atau penarikan diri.

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *Coping strategy* atlet meliputi karakteristik individu, konteks situasional, dan dukungan sosial yang tersedia. Ketiga faktor ini saling terkait dan berkontribusi pada efektivitas individu dalam menghadapi stres dan mempertahankan performa optimal. Dalam konteks penelitian ini, atlet mahasiswa di Malang Raya yang memiliki dukungan sosial yang kuat, pengalaman kompetitif yang memadai, dan kemampuan untuk menilai stres secara positif cenderung menunjukkan *Coping strategy* yang lebih adaptif dan efektif dalam mengelola stres akademik dan olahraga.

C. Kerangka Konseptual

Berdasarkan hasil tinjauan literatur diatas peneliti merumuskan kerangka konseptual penelitian sebagai berikut:

Gambar 2. 1 Kerangka konseptual penelitian



Keterangan:

Coping strategy (Variabel Bebas)

Optimal performance (Variabel Terikat)

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan temuan penelitian sebelumnya, hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah bahwa *Coping strategy* memengaruhi *Optimal performance* atlet pelajar di Malang Raya. *Coping strategy* yang baik, seperti kemampuan mengelola stres, berfokus pada solusi, dan menjaga keseimbangan emosional, diyakini dapat membantu atlet mengatasi tekanan akademik dan tuntutan kompetisi olahraga, sehingga mempertahankan performa optimal. Mencari penelitian terdahulu yang juga mengatakan bahwa *coping strategy* berpengaruh terhadap *Optimal performance*. (Sansom, n.d.)

Rumusan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1). **H0:** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Coping strategy* dan *Optimal performance* pada Mahasiswa Atlet di Malang Raya.
- 2). **H1:** Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Coping strategy* dan *Optimal performance* pada Mahasiswa Atlet di Malang Raya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian regresi, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *Coping strategy* dengan *Optimal performance* atlet mahasiswa di Malang Raya. Pendekatan ini dipilih karena sejalan dengan tujuan penelitian untuk menguji sejauh mana variabel bebas (*Coping strategy*) memberikan kontribusi terhadap variabel terikat (*Optimal performance*). Menurut (Purwanto, 2018) penelitian kuantitatif regresi digunakan untuk mengukur pengaruh antar variabel dengan menggunakan data numerik yang diolah secara statistik sehingga hasilnya lebih objektif dan dapat digeneralisasi. Penelitian ini juga menerapkan desain *cross-sectional*, yaitu pendekatan pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengevaluasi pengaruh kausal antar variabel berdasarkan bukti empiris.

Dalam penelitian ini, data akan dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk menjamin keakuratan hasil pengukuran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris tentang bagaimana *Coping strategy* berperan dalam membantu atlet mahasiswa mengoptimalkan performanya, baik dalam aspek akademik maupun olahraga. Dengan demikian, desain penelitian ini berfungsi tidak hanya untuk menguji hipotesis, tetapi juga untuk memberikan kontribusi teoritis dan praktis di bidang psikologi olahraga.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel didefinisikan oleh Kuncoro (2018) sebagai karakteristik yang membedakan suatu penelitian dengan penelitian lainnya. Sementara itu, Pandey (2015) menambahkan bahwa variabel merupakan suatu konsep yang dapat memiliki nilai kuantitatif yang berbeda-beda (Pandey, 2015).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu *Coping strategy* sebagai variabel bebas (X) dan *Optimal performance* Atlet sebagai variabel terikat (Y). Variabel *Coping strategy* diukur menggunakan instrumen Inventaris COPE yang dikembangkan oleh Carver, Weintraub, dan Scheier (1989). Instrumen ini digunakan untuk mengidentifikasi berbagai bentuk strategi yang digunakan individu dalam menghadapi tekanan atau stres, terutama dalam konteks kompetisi olahraga. Skala COPE membagi *Coping strategy* menjadi tiga dimensi utama: *coping* yang berfokus pada masalah, *coping* yang berfokus pada emosi, dan *coping* yang kurang membantu. Ketiga dimensi ini menggambarkan bagaimana individu menilai, bereaksi, dan mengelola stres dalam berbagai situasi. Dalam konteks atlet mahasiswa, *Coping strategy* ini sangat penting karena mereka dihadapkan pada tuntutan ganda akademis dan olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi tinggi untuk menjaga keseimbangan mental dan performa.

Sementara itu, variabel *Optimal performance* Atlet diukur menggunakan *Psychological Zone of Optimal performance (PZOP)* yang dikembangkan oleh Li, Ding, Shi, Fan, dan Guo (2023). Instrumen ini mengukur sejauh mana seorang atlet berada dalam kondisi psikologis optimal untuk mencapai puncak

performanya, meliputi aspek fokus, pengendalian emosi, dan kesiapan mental. Berdasarkan hasil penelitian mereka di jurnal Sustainability, skala ini memiliki struktur unidimensional dan reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,90$), artinya semua item mengukur satu konstruk utama, yaitu kondisi psikologis optimal yang mendukung performa terbaik seorang atlet. Dalam penelitian ini, kedua variabel tersebut digunakan untuk mengetahui sejauh mana *Coping strategy* yang diterapkan oleh atlet mahasiswa memengaruhi kemampuan mereka dalam mempertahankan dan mengoptimalkan performa, baik dalam olahraga maupun akademik.

C. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (2017), definisi operasional adalah proses merinci suatu variabel atau konstruk menjadi indikator-indikator yang dapat diamati dan diukur, sehingga variabel tersebut dapat diteliti secara empiris. Definisi operasional berfungsi untuk memberikan pemahaman yang jelas mengenai cara sebuah variabel diterjemahkan ke dalam komponen-komponen terukur yang sesuai dengan instrumen penelitian. Berdasarkan hal tersebut, definisi operasional untuk setiap variabel dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

1. *Coping strategy*

Coping strategy dalam penelitian ini didefinisikan sebagai metode atau upaya yang digunakan individu untuk mengelola, menghadapi, dan beradaptasi dengan situasi yang penuh tekanan, baik secara emosional maupun situasional. Variabel ini diukur menggunakan *Brief COPE* yang dikembangkan oleh Carver (1997). Instrumen ini menilai 3 dimensi utama

yaitu: *Problem-Focused Coping*, *Emotion-Focused Coping*, *Maladaptive Coping*.

2. *Optimal performance*

Optimal performance dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi psikologis ketika atlet berada pada zona performa terbaik, ditandai oleh ketenangan, kejelasan fokus, kepercayaan diri, kesiagaan emosi positif, serta kemampuan merespons situasi kompetitif dengan efektif. Variabel ini diukur menggunakan *Psychological Zone of Optimal performance (PZOP)* yang dikembangkan oleh Li et al. (2023). Instrumen ini bersifat unidimensional, sehingga keseluruhan pengukuran mengarah pada satu aspek utama, yaitu *zona psikologis performansi optimal*.

D. Populasi, Sampling dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2018), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh *atlet* mahasiswa yang aktif dalam mengikuti perlombaan olahraga selama setahun terakhir dari berbagai universitas di wilayah Malang Raya, seperti Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, serta perguruan tinggi swasta

Universitas Islam Malang. Populasi ini dipilih karena dinilai relevan dengan fokus penelitian, yaitu untuk melihat bagaimana *Coping strategy* berperan dalam mengoptimalkan performa atlet mahasiswa yang menghadapi tekanan ganda, baik dari dunia akademik maupun dunia olahraga. Berdasarkan data awal dari berbagai universitas yang akan diteliti, jumlah populasi atlet mahasiswa di Malang Raya tidak terjangkau yang aktif mengikuti kegiatan latihan dan kompetisi tingkat daerah maupun nasional.(Putu, 2024)

2. Sampel Dan Teknik Sampling

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu dan dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi (Andi Alif et al., 2023), Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tabel *isaac* dan *michael* dengan taraf kesalahan sebesar 10% untuk populasi yang berjumlah 271 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Convenience sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan partisipan untuk dijadikan responden penelitian. Dalam teknik ini, peneliti memilih subjek yang mudah dijangkau dan bersedia berpartisipasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. *Convenience sampling* termasuk dalam kategori *non-probability sampling*, yang umumnya digunakan karena lebih praktis, hemat waktu, dan biaya relatif rendah dibandingkan teknik sampling lainnya (Tauhid et al., 2024). Adapun kriteria

sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif berkuliah serta aktif menjalani latihan atau mengikuti kompetisi olahraga minimal selama satu tahun terakhir. Teknik ini dipilih karena mahasiswa atlet merupakan kelompok yang cukup spesifik dan tersebar di berbagai program studi serta cabang olahraga, sehingga tidak mudah dijangkau hanya melalui data akademik kampus. Dengan memanfaatkan jaringan pertemanan dan komunitas antar mahasiswa atlet, peneliti dapat memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan penelitian dan mampu menggambarkan kondisi nyata mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan atlet.

E. Instrumen pengukuran

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan bertujuan untuk mengukur dua konstruk utama: *Coping strategy* dan *Optimal performance* pada atlet mahasiswa. Untuk menilai *Coping strategy*, penelitian ini menggunakan *Brief COPE* yang dikembangkan oleh Carver (1997), karena instrumen ini mampu menggambarkan berbagai bentuk respons *coping* yang dilakukan individu ketika menghadapi stres, mulai dari *coping* aktif, pencarian dukungan, reinterpretasi positif, hingga respons yang kurang adaptif seperti penyangkalan atau menyalahkan diri sendiri. Instrumen ini terdiri dari 28 item dengan skala Likert 1–4, sehingga memberikan gambaran komprehensif tentang kecenderungan *coping* atlet. Lebih lanjut, untuk mengukur *Optimal performance*, penelitian ini menggunakan *Psychological Zone of Optimal performance (PZOP)* yang dikembangkan oleh Li dkk. (2023), sebuah skala unidimensi yang menilai

kondisi psikologis saat atlet berada pada performa terbaiknya. Skala ini terdiri dari 10 item yang mencerminkan indikator seperti ketenangan, fokus yang jernih, kepercayaan diri, kewaspadaan emosional yang positif, intuisi kompetitif, dan kenikmatan dalam berkompetisi. Kedua instrumen ini dipilih karena sesuai dengan kebutuhan penelitian dalam memahami bagaimana atlet mengelola stres dan mencapai kondisi mental yang optimal selama kompetisi.

1. Alat Ukur *Brief Cope*

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa kuesioner yang butir-butir pertanyaannya diadaptasi dari instrumen penelitian terdahulu. Skala pada variabel *Coping strategy* diukur menggunakan instrumen Inventaris *COPE* yang dikembangkan oleh *Carver* dan telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh penelitian Nurhalisa, (2023) yang terdiri dari 28 item pernyataan adaptasi skala ini masih baru yaitu pada tahun 2021. Instrumen ini diukur dengan skala Likert 1–4 (1 = Sangat tidak setuju, 4 = sangat setuju) dan digunakan untuk menggambarkan frekuensi penggunaan *Coping strategy* baik yang bersifat adaptif maupun kurang adaptif.

Validitas konstruk Brief *COPE* telah didukung oleh berbagai penelitian, tentunya pada studi oleh Azzizah Nurhalisa (2021) yang menunjukkan bahwa struktur indikator pada skala ini konsisten menggambarkan ragam *Coping strategy* seperti *active coping*, *planning*, *positive reframing*, *seeking emotional support*, *denial*, *self-blame*, *humor*, dan *religion*. Penelitian tersebut juga melaporkan bahwa reliabilitas internal

Brief COPE berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan nilai *Cronbach's alpha* yang umumnya berada pada rentang 0,70–0,90, sehingga menunjukkan konsistensi antar item dalam mengukur kecenderungan *coping* individu. Adapun nomor dan contoh item dari setiap bentuk *Coping strategy* ditampilkan pada Tabel dibawah:

Tabel 3. 1 Blue Print Alat Ukur Brief Cope

| Aspek | Indikator | Nomor Item | | Jumlah Item |
|-------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|
| | | <i>Fav</i> | <i>Unfav</i> | |
| | <i>Active Coping</i> | 1, 2 | - | |
| <i>Problem-focused coping</i> | <i>Planing</i> | 3,4 | - | 6 |
| | <i>Seeking Of Instrumental Social Support</i> | 5,6 | - | |
| | <i>Seeking Social Support For Emotional reasons</i> | 7,8 | - | |
| | <i>Positive reframing</i> | 9,10 | - | |
| <i>Emotion-focused</i> | <i>Denial</i> | 11,12 | - | 10 |
| | <i>Acceptance</i> | 13,14 | - | |
| | <i>Turning to Religion</i> | 15,16 | - | |
| | <i>Self-Distracton</i> | 17,18,19,20 | - | |
| <i>Maladaptive Coping</i> | <i>Substance Use</i> | 21,22 | - | |
| | <i>Humor</i> | 23,24,25,26 | - | 12 |
| | <i>Self-blame</i> | 27,28 | - | |
| | Total | 28 | 0 | 28 |

Brief COPE yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada adaptasi Bahasa Indonesia yang telah digunakan dalam berbagai penelitian psikologi stres di Indonesia, salah satunya oleh Azzizah Nurhalisa

(2021), yang menyesuaikan instrumen dengan konteks budaya dan karakteristik responden Indonesia. Hasil uji validitas pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai korelasi antar item berada pada rentang 0,412 hingga 0,801, yang seluruhnya melampaui nilai r tabel sehingga setiap item dinyatakan valid. Selain itu, uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,824, yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik pada keseluruhan item. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian internasional oleh Carver (1997) dan Eisenberg et al. (2012), yang juga melaporkan rentang reliabilitas 0,70– 0,90 pada berbagai subskala Brief COPE. Dengan demikian, instrumen ini terbukti reliabel dan tetap layak digunakan dalam konteks penelitian psikologi stres pada populasi Indonesia, termasuk pada atlet pelajar yang menjadi fokus penelitian ini.

2. Alat Ukur *Optimal performance (PZOP-10)*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *Optimal performance* atlet dalam penelitian ini adalah *Psychological Zone of Optimal performance Scale (PZOP-10)* yang dikembangkan oleh Li et al., (2023). Skala ini dirancang untuk mengidentifikasi kondisi psikologis ketika atlet berada pada zona performa optimal, yang ditandai oleh ketenangan, keyakinan diri, kejernihan fokus, kesiapan strategi, serta kemampuan menikmati proses kompetisi. PZOP- 10 memuat 10 item yang merepresentasikan pengalaman mental inti yang mendukung performa puncak, seperti perasaan tenang saat bertanding, fokus yang jelas,

kemudahan dalam menjalankan gerakan, kemampuan menangkap detail penting, hingga munculnya motivasi kompetitif yang adaptif. Setiap item dijawab menggunakan skala Likert empat poin, mulai dari 1 (tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju), dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan semakin kuatnya zona psikologis optimal yang dialami atlet.

Adaptasi instrumen dalam penelitian ini mengacu pada pedoman yang dikemukakan oleh Gudmundsson (2009), yang meliputi penentuan instrumen, pemilihan penerjemah yang kompeten, proses forward translation dan back translation, penilaian oleh ahli, pelaksanaan pilot study, serta pengujian validitas untuk memastikan kesesuaian alat ukur pada budaya target (Grimaldy & Haryanto, 2020), digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat kesiapan mental atlet secara praktis dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks pelatihan maupun pertandingan untuk memahami sejauh mana kondisi psikologis atlet mendukung performa terbaiknya. Adapun instrument tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. 2 Blueprint Alat Ukur PZOP

| Aspek | Indikator | Nomor Item | | Jumlah Item |
|---|------------------------------|------------|----------|-------------|
| | | Fav | Unfav | |
| <i>Psychological Zone of Optimal performance</i> (PZOP) | Fokus saat bertanding | 1, 6, | | 2 |
| | Kepercayaan diri | 2,7 | | 2 |
| | Kontrol emosi saat tekanan | 3 | 9 | 2 |
| | Motivasi bertanding | 4,8 | | 2 |
| | Ketenangan & kesiapan mental | 5 | 10 | 2 |
| | Total | 8 | 2 | 10 |

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh Li et al. (2023) terhadap *Psychological Zone of Optimal performance Scale*

(PZOP- 10), instrumen ini telah melalui serangkaian analisis psikometrik untuk memastikan ketepatan konstruk dan konsistensinya sebagai alat ukur performa psikologis atlet. Uji validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* menunjukkan bahwa PZOP-10 memiliki struktur *unidimensional* dengan faktor loading yang kuat pada setiap item (0.55–0.77), menegaskan bahwa seluruh indikator mengukur satu konstruk utama, yaitu zona psikologis optimal. Hasil CFA juga menunjukkan *good fit indices* (CFI = 0.94; TLI = 0.92; SRMR = 0.045) yang memperkuat ketepatan model. Uji validitas berbasis Item Response Theory (IRT) menunjukkan slope parameters yang tinggi (1.43–2.68), menandakan kemampuan diskriminatif yang baik dalam membedakan tingkat kesiapan psikologis antar atlet. Sementara itu, uji reliabilitas menggunakan *IRT-based marginal reliability* menghasilkan nilai 0.90, yang menunjukkan konsistensi internal sangat kuat. Selain itu, tidak ditemukan *differential item functioning* (DIF) antar kelompok atlet dengan level ke-elite-an berbeda, yang menunjukkan bahwa setiap item bekerja secara adil pada berbagai kategori atlet. Dengan hasil tersebut, PZOP-10 dapat disimpulkan memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat baik sebagai instrumen untuk mengukur *Optimal performance* psikologis atlet.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan serangkaian prosedur dalam melakukan suatu penelitian untuk memastikan bahwa setiap butir item pernyataan dalam

konstruk benar-benar mengukur dimensi yang diukur secara tepat. Sebuah konstruk dinyatakan valid apabila alat ukur tersebut mampu mengungkap dengan akurat hal-hal yang dimaksudkan untuk diukur (Purwanto, 2018). Berdasarkan hal tersebut, uji validitas terhadap masing-masing instrument, peneliti menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*. *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* adalah salah satu metode statistik dalam analisis faktor yang digunakan untuk menguji apakah sejumlah variabel indikator benar-benar mengukur variabel laten (faktor) yang telah ditetapkan sebelumnya (Haqiqi, 2025). Dalam menguji validitas item, indikator suatu item dinyatakan valid adalah apabila memenuhi indeks ketepatan model *Comparative Fit Indices (CFI)*, *Tucker Lewis Index (TLI)* diatas 0,90, *Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)* <0,08 serta memiliki nilai *loading factor* diatas 0,4 (Herwin, 2023)

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala Coping strategy

| <i>Aspek</i> | Nomor Item | <i>Std Estimate</i> | Z Value | P | Keterangan |
|-------------------------------|------------|---------------------|---------|--------|------------|
| <i>Problem-focused coping</i> | Item 1 | 0.730 | 7.728 | < .001 | Valid |
| | Item 2 | 0.680 | 7.032 | < .001 | Valid |
| | Item 3 | 0.733 | 7.696 | < .001 | Valid |
| | Item 4 | 0.636 | 6.519 | < .001 | Valid |
| | Item 5 | 0.725 | 7.604 | < .001 | Valid |
| | Item 6 | 0.580 | 5.832 | < .001 | Valid |
| <i>Emotion-focused</i> | Item 7 | 0.728 | 8.121 | < .001 | Valid |
| | Item 8 | 0.737 | 8.270 | < .001 | Valid |
| | Item 9 | 0.618 | 6.542 | < .001 | Valid |
| | Item 10 | 0.673 | 7.308 | < .001 | Valid |
| | Item 11 | 0.649 | 6.968 | < .001 | Valid |
| | Item 12 | 0.656 | 7.068 | < .001 | Valid |
| | Item 13 | 0.699 | 7.675 | < .001 | Valid |
| | Item 14 | 0.734 | 8.205 | < .001 | Valid |
| | Item 15 | 0.788 | 9.084 | < .001 | Valid |
| | Item 16 | 0.686 | 7.484 | < .001 | Valid |
| <i>Maladaptive Coping</i> | Item 17 | 0.528 | 5.423 | < .001 | Valid |
| | Item 18 | 0.719 | 7.978 | < .001 | Valid |
| | Item 19 | 0.720 | 8.017 | < .001 | Valid |
| | Item 20 | 0.703 | 7.752 | < .001 | Valid |
| | Item 21 | 0.712 | 7.872 | < .001 | Valid |
| | Item 22 | 0.732 | 8.194 | < .001 | Valid |
| | Item 23 | 0.669 | 7.254 | < .001 | Valid |
| | Item 24 | 0.669 | 7.250 | < .001 | Valid |
| | Item 25 | 0.645 | 6.923 | < .001 | Valid |
| | Item 26 | 0.624 | 6.641 | < .001 | Valid |
| | Item 27 | 0.695 | 7.639 | < .001 | Valid |
| | Item 28 | 0.610 | 6.454 | < .001 | Valid |

Berdasarkan hasil *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*, model skala coping strategy menunjukkan tingkat kesesuaian yang sangat baik. Hal ini terlihat dari nilai CFI (0,983) dan TLI (0,978) yang sudah melebihi batas 0,90, serta nilai RMSEA (0,027) dan SRMR (0,027) yang berada di bawah 0,08. Selain itu, nilai RMSEA p-value sebesar 0,061 juga mendukung bahwa model sudah fit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pengukuran dalam penelitian ini sudah sesuai dan layak digunakan.

Selanjutnya, seluruh item pada skala *coping strategy* dinyatakan valid karena memiliki nilai *standardized estimate* di atas 0,50 dan nilai signifikansi $< 0,001$. Skala ini terdiri dari tiga faktor, di mana Faktor 1 memiliki loading 0,580–0,733, Faktor 2 berkisar 0,618–0,788, dan Faktor 3 berkisar 0,528–0,732. Rentang tersebut menunjukkan bahwa setiap item memiliki kontribusi yang baik dalam membentuk faktor masing-masing, sehingga keseluruhan instrumen dapat dikatakan valid dan mampu mengukur konstruk *coping strategy* dengan baik.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Optimal performance

| Factor | Nomor Item | Std | | | Keterangan |
|----------|------------|----------|---------|--------|-------------|
| | | Estimate | Z Value | P | |
| Factor 1 | Item 1 | 0.392 | 6.847 | < .001 | Tidak Valid |
| | Item 2 | 0.418 | 7.322 | < .001 | Tidak Valid |
| | Item 3 | 0.659 | 12.541 | < .001 | Valid |
| | Item 4 | 0.760 | 15.222 | < .001 | Valid |
| | Item 5 | 0.741 | 14.708 | < .001 | Valid |
| | Item 6 | 0.730 | 14.408 | < .001 | Valid |

| | | | | |
|---------|-------|--------|--------|-------|
| Item 7 | 0.776 | 15.723 | < .001 | Valid |
| Item 8 | 0.837 | 17.546 | < .001 | Valid |
| Item 9 | 0.601 | 11.128 | < .001 | Valid |
| Item 10 | 0.777 | 15.745 | < .001 | Valid |

Berdasarkan hasil *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*, model skala *Optimal performance* menunjukkan tingkat kesesuaian yang baik. Hal ini terlihat dari nilai CFI sebesar 0,986 dan TLI sebesar 0,981 yang sudah melebihi batas 0,90. Selain itu, nilai RMSEA sebesar 0,064 masih berada dalam kategori dapat diterima ($\leq 0,08$), dengan p-value RMSEA sebesar 0,109 yang menunjukkan model cukup fit. Nilai SRMR sebesar 0,035 juga berada di bawah 0,08, sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa model pengukuran sudah sesuai dan layak digunakan.

Namun, pada uji validitas item ditemukan bahwa tidak semua item memenuhi kriteria. Item 1 dan Item 2 dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai *standardized estimate* di bawah 0,50, meskipun nilai signifikansinya $< 0,001$. Sementara itu, item lainnya (Item 3 sampai Item 10) dinyatakan valid dengan nilai loading berkisar antara 0,601 hingga 0,837, yang menunjukkan kontribusi yang baik dalam mengukur konstruk *Optimal performance*. Dengan demikian, instrumen ini secara umum valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi suatu instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang relatif stabil atau memiliki kemiripan yang

tinggi ketika diuji pada responden yang sama dalam kondisi serupa. Reliabilitas dianggap sangat baik jika koefisiennya mencapai 0,90, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki standar tinggi dan dirancang secara profesional.

Instrumen penelitian, baik dalam bentuk esai, angket, maupun kuesioner, dapat diuji reliabilitasnya menggunakan metode *Alpha Cronbach's* (Yusup, 2018). Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach's*, apabila berada pada rentang 0,70 – 0,90 maka reliabilitas dianggap tinggi. Apabila nilai *alpha cronbach's* berada pada rentang 0,50 – 0,70 maka reliabilitas dianggap moderat. Dan apabila nilai *alpha cronbach's* berada di bawah 0,50 maka reliabilitas dianggap rendah. Suatu kuesioner dapat dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach's* > 0,6 raharjanti (Raharjanti *et al.*, 2022). Hasil uji reliabilitas pada setiap variabel yang digunakan dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas

| Variabel | Jumlah Aitem Awal | Jumlah Aitem Valid | Koefisien Alpha | Ket. |
|----------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------|-------------|
| <i>Coping strategy</i> | 28 | 28 | 0.961 | Reliabel |
| <i>Optimal performance</i> | 10 | 8 | 0.866 | Reliabel |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, variabel *coping strategy* memiliki koefisien alpha sebesar 0,961 dengan 28 item yang seluruhnya valid, sehingga menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi dan instrumen dapat dipercaya. Sementara itu, variabel *Optimal performance* memiliki koefisien alpha sebesar 0,866 dari 10 item awal dengan 8 item

yang dinyatakan valid, yang juga berada di atas batas umum ($\geq 0,70$) sehingga termasuk reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat 2 item yang tidak valid, instrumen tetap mampu mengukur variabel secara konsisten, sehingga kedua skala dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana sebagai metode analisis data. Proses analisis dilakukan menggunakan *Software JASP*. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Penelitian ini menganalisis data statistik deskriptif. Dalam data yang dikumpulkan, ada standar deviasi (SD), nilai maksimum, nilai minimum, selisih antara nilai maksimum dan minimum, dan skor total. Sedangkan menurut Mardapi, (2009), batas-batasan berikut digunakan untuk menghitung nilai kecenderungan instrumen angket.

Rendah : $X \leq (Me - 1 SD)$

Sedang : $(Me - 1 SD) \geq X < (Me + 1 SD)$

Tinggi : $X \geq (Me + 1 SD)$

2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan serangkaian pengujian statistik yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis regresi atau analisis jalur (*path analysis*) untuk memastikan bahwa hasil estimasi model bersifat BLUE

(*Best Linear Unbiased Estimator*). Adapun uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah residual dari model regresi berdistribusi normal. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov apabila jumlah sampel besar (>50) dan Uji Shapiro Wilk apabila jumlah sampel kecil (<50). Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig.) $> 0,05$ (Wardhana, 2024). Selain itu, dapat juga digunakan grafik histogram atau *Q-Q Plot* untuk melihat visualisasi distribusi data.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada output *Deviation from Linearity*. Jika nilai *Sig.* $> 0,05$, maka hubungan antar variabel dianggap linear (Wardhana, 2024).

3. Analisis Regresi Linier Sederhana

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Convenience sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan partisipan untuk dijadikan responden penelitian. Dalam teknik ini, peneliti memilih subjek yang mudah dijangkau dan bersedia berpartisipasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. *Convenience sampling* termasuk dalam kategori *non-probability sampling*,

yang umumnya digunakan karena lebih praktis, hemat waktu, dan biaya relatif rendah dibandingkan teknik sampling lainnya (Tauhid et al., 2024).

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Malang Jawa Timur, yang dikenal sebagai salah satu kota pendidikan di Indonesia. Kota Malang memiliki banyak perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, yang menjadi tempat belajar dan berkembangnya mahasiswa. Dalam penelitian ini lokasi difokuskan pada beberapa universitas, yaitu Universitas Brawijaya (UB), Universitas Negeri Malang (UM), Universitas Islam Malang (UNISMA), dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang). Keempat universitas tersebut dipilih karena memiliki jumlah mahasiswa yang cukup banyak serta menyediakan fasilitas untuk mengembangkan minat dan bakat termasuk di bidang olahraga.

Sebagai perguruan tinggi universitas-universitas tersebut tidak hanya memberikan pembelajaran akademik, tetapi juga menyediakan kegiatan non-akademik seperti unit kegiatan mahasiswa (UKM) olahraga. Kegiatan ini menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan dan prestasi di bidang olahraga. Mahasiswa yang tergabung dalam kegiatan ini, khususnya yang berstatus sebagai atlet, memiliki peran penting dalam mengikuti berbagai kompetisi dan membawa nama baik universitas.

Dalam pelaksanaannya, mahasiswa atlet tidak hanya mengikuti perkuliahan, tetapi juga aktif menjalani program latihan dan mengikuti perlombaan. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa atlet yang masih aktif mengikuti latihan dan kompetisi dalam satu tahun terakhir. Hal ini

menunjukkan bahwa mahasiswa atlet memiliki tanggung jawab yang cukup besar karena harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai atlet.

Namun menjalani dua peran tersebut tidaklah mudah, Mahasiswa atlet sering menghadapi berbagai tantangan seperti kelelahan fisik, tugas kuliah yang banyak, serta tuntutan untuk berprestasi dalam olahraga. Kondisi ini membuat kemampuan dalam mengelola stres dan mengatur waktu menjadi sangat penting bagi mahasiswa atlet. Berdasarkan hal tersebut mahasiswa atlet di Kota Malang dipilih sebagai subjek penelitian karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk melihat pengaruh *coping strategy* terhadap optimalisasi performa. Dengan aktivitas yang padat dan tuntutan yang tinggi, mahasiswa atlet menjadi kelompok yang tepat untuk memahami bagaimana mereka mengelola tekanan dan mencapai performa yang optimal.

B. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Malang, Jawa Timur, dengan subjek penelitian mahasiswa atlet yang berasal dari beberapa universitas, yaitu Universitas Brawijaya (UB), Universitas Negeri Malang (UM), Universitas Islam Malang (UNISMA), dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang). Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2026. Penelitian ini diawali dengan kegiatan uji coba instrumen untuk memastikan kelayakan alat ukur sebelum digunakan dalam pengambilan data utama.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian (pilot study) dengan menyebarkan kuesioner kepada responden pada tanggal 10 Februari 2026. Uji coba instrumen ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kejelasan item pernyataan serta menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian sebelum digunakan dalam penelitian utama. Setelah pelaksanaan uji coba, peneliti kemudian mengolah data hasil uji coba untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Setelah instrumen dinyatakan layak digunakan, pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket penelitian kepada mahasiswa atlet yang sesuai dengan kriteria penelitian pada tanggal 2 Maret 2026. Angket yang telah diisi oleh responden kemudian dikumpulkan dan digunakan sebagai data utama dalam penelitian ini. Data penelitian yang telah terkumpul selanjutnya diolah pada tanggal 27 Maret 2026. Pengolahan data dilakukan untuk menganalisis dan mengetahui pengaruh *coping strategy* terhadap *Optimal performance* pada mahasiswa atlet di Malang Raya.

C. Data Demografis Penelitian

Pada penelitian ini, data demografis yang dikumpulkan meliputi asal universitas, jenis kelamin, dan kategori cabang olahraga dari seluruh responden. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 311 mahasiswa atlet yang berasal dari beberapa perguruan tinggi di Kota Malang. Sebagian besar responden berasal dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 157 orang (50,5%), diikuti oleh Universitas Negeri Malang sebanyak

61 orang (19,6%), Universitas Brawijaya sebanyak 50 orang (16,1%), dan Universitas Islam Malang sebanyak 43 orang (13,8%). Dari segi jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 216 orang (69,5%), sedangkan perempuan berjumlah 95 orang (30,5%).

Berdasarkan kategori cabang olahraga, responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai jenis olahraga. Cabang olahraga yang paling banyak diikuti adalah badminton sebanyak 110 orang (35,3%), kemudian silat sebanyak 88 orang (28,3%), dan lari sebanyak 68 orang (21,8%). Sementara itu, cabang olahraga lainnya seperti voli, futsal, dan basket memiliki jumlah yang lebih sedikit, masing-masing sebanyak 16 orang (5,1%), 15 orang (4,8%), dan 12 orang (3,8%). Perbedaan jumlah pada setiap kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki latar belakang yang beragam, baik dari universitas, jenis kelamin, maupun cabang olahraga yang diikuti.

1. Data Demografis Berdasarkan Asal Universitas

Berikut adalah data hasil penelitian lapangan dengan subjek berdasarkan Asal Universitas:

Tabel 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Asal Universitas

| Asal Universitas | Jumlah | Presentase |
|---|--------|------------|
| Universitas Negeri Malang | 61 | 19,6% |
| Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang | 157 | 50,5% |
| Universitas Brawijaya | 50 | 16,1% |
| Universitas Islam Malang | 43 | 13,8% |
| Total | 311 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian berasal dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 157 orang (50,5%). Selanjutnya, subjek yang berasal dari Universitas Negeri Malang berjumlah 61 orang (19,6%), diikuti oleh Universitas Brawijaya sebanyak 50 orang (16,1%), dan Universitas Islam Malang sebanyak 43 orang (13,8%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dari UIN Malang dibandingkan dengan universitas lainnya.

Komposisi tersebut menunjukkan bahwa distribusi subjek penelitian belum sepenuhnya merata di setiap universitas, karena terdapat perbedaan jumlah yang cukup besar antara satu universitas dengan yang lain. Meskipun demikian, data yang diperoleh tetap mencerminkan variasi asal universitas, sehingga dapat memberikan gambaran yang cukup beragam mengenai kondisi mahasiswa atlet di Kota Malang.

2. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut adalah data hasil penelitian lapangan dengan subjek berdasarkan Jenis Kelamin:

Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------|------------|
| Laki-Laki | 216 | 69,5% |
| Perempuan | 95 | 30,5% |
| Total | 311 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki sebanyak 216 orang (69,5%),

sedangkan perempuan berjumlah 95 orang (30,5%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki dibandingkan perempuan.

Komposisi tersebut menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini belum seimbang, karena jumlah responden laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Meskipun demikian, data yang diperoleh tetap mencerminkan adanya variasi jenis kelamin, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kondisi mahasiswa atlet baik laki-laki maupun perempuan di Kota Malang.

3. Data Demografi Berdasarkan Kategori Atlet

Berikut adalah data hasil penelitian lapangan dengan subjek berdasarkan Kategori Atlet:

Tabel 4. 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Kategori Atlet

| Kategori Atlet | Jumlah | Presentase |
|----------------|--------|------------|
| Silat | 88 | 28,3% |
| Lari | 68 | 21,8% |
| Futsal | 15 | 4,8% |
| Badminton | 110 | 35,3% |
| Voli | 16 | 5,1% |
| Basket | 12 | 3,8% |
| Total | 311 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa subjek penelitian berasal dari berbagai kategori cabang olahraga. Mayoritas responden berasal dari cabang olahraga badminton sebanyak 110 orang (35,3%), diikuti oleh silat sebanyak 88 orang (28,3%) dan lari sebanyak 68 orang (21,8%). Sementara itu, cabang olahraga lainnya seperti voli, futsal, dan basket memiliki jumlah

yang lebih sedikit, masing-masing sebanyak 16 orang (5,1%), 15 orang (4,8%), dan 12 orang (3,8%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden dalam penelitian ini didominasi oleh atlet dari cabang olahraga badminton.

Komposisi tersebut menunjukkan bahwa distribusi kategori atlet dalam penelitian ini cukup beragam, meskipun terdapat perbedaan jumlah yang cukup signifikan antar cabang olahraga. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh tingkat popularitas cabang olahraga, jumlah atlet yang aktif, serta kemudahan dalam menjangkau responden. Meskipun demikian, data yang diperoleh tetap dapat memberikan gambaran yang cukup luas mengenai kondisi mahasiswa atlet dari berbagai cabang olahraga di Kota Malang.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan metode untuk menentukan apakah data yang diperoleh berdistribusi normal sehingga dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik (statistik inferensial). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program *JASP Microsoft for Window*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

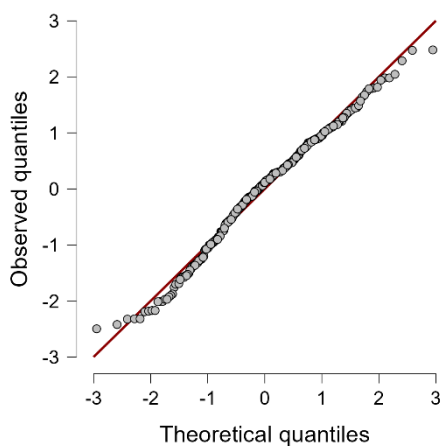
Tabel 4. 4 Fit Statistics

| Test | Statistic | p |
|--------------------|-----------|-------|
| Kolmogorov-Smirnov | 0.056 | 0.282 |

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,312 berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi sehingga data dapat digunakan untuk analisis statistik selanjutnya.

b. Uji Linieritas

Gambar 4. 1 Hasil Uji Linieritas



Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa titik-titik data pada grafik Q-Q plot cenderung mengikuti dan menyebar di sekitar garis diagonal. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dalam penelitian ini membentuk pola yang linier. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

asumsi linearitas telah terpenuhi, sehingga hubungan antara variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan analisis statistik yang mengasumsikan hubungan linier.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi pada variabel *coping strategy* sebagai variabel independen dan *Optimal performance* sebagai variabel dependen. Nilai tersebut memberikan gambaran mengenai kecenderungan umum serta tingkat penyebaran data dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan dengan bantuan aplikasi Microsoft Office Excel 2019 untuk pengujian hipotetik dan JASP untuk pengujian empirik. Selain itu, peneliti menggunakan diagram lingkaran untuk memvisualisasikan distribusi data ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis deskriptif tersebut dapat dilihat pada diagram berikut.

a. Skor Hipotetik dan Empirik

| Variabel | Hipotetik | | Mean | Empirik | | Mean |
|----------------------------|-----------|-----|------|---------|-----|------|
| | Min | Max | | Min | Max | |
| <i>Coping strategy</i> | 28 | 112 | 84 | 28 | 112 | 84 |
| <i>Optimal performance</i> | 10 | 40 | 25 | 8 | 32 | 36 |

Tabel 4. 5 Skor Hipotetik dan Empirik

1) Skala *Coping strategy*

Berdasarkan tabel 4.2, pada variabel *coping strategy* dapat diketahui bahwa skor hipotetik variabel tersebut memiliki skor minimum sebesar 28 dan skor maksimum sebesar 112. Berdasarkan

rentang skor tersebut, maka dapat diperoleh nilai rata-rata hipotetik sebesar 84. Sedangkan untuk skor empirik diketahui bahwa total skor jawaban minimum sebesar 28 dan total skor maksimum sebesar 112, dengan nilai rata-rata empirik sebesar 84. Nilai tersebut memberikan gambaran mengenai tingkat *coping strategy* yang dimiliki responden berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian.

2) Skala *Optimal performance*

Berdasarkan tabel 4.2, pada variabel *Optimal performance* dapat diketahui bahwa skor hipotetik variabel tersebut memiliki skor minimum sebesar 10 dan skor maksimum sebesar 40. Berdasarkan rentang skor tersebut, maka dapat diperoleh nilai rata-rata hipotetik sebesar $\mu = 25$. Sedangkan untuk skor empirik diketahui bahwa total skor jawaban minimum sebesar 8 dan total skor maksimum sebesar 32, dengan nilai rata-rata empirik sebesar 36. Nilai tersebut menunjukkan gambaran tingkat *Optimal performance* responden berdasarkan hasil pengumpulan data dalam penelitian ini.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

1) Kategorisasi *Coping strategy*

Tabel 4. 6 Kategorisasi data *Coping strategy*

| Kategorisasi | Norma | Jumlah Subjek | Persentase |
|---------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| Tinggi | $X > 48,072$ | 272 | 87,78% |
| Sedang | $31 > X < 48,072$ | 35 | 11,25% |
| Rendah | < 30 | 4 | 1,29% |

Berdasarkan total jumlah responden sebanyak 311 mahasiswa, terdapat 272 mahasiswa dengan persentase 87,78% yang berada pada kategori tinggi, kemudian 35 mahasiswa dengan persentase 11,25% berada pada kategori sedang, dan 4 mahasiswa dengan persentase 1,29% berada pada kategori rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi dalam variabel coping strategy. Dengan persentase sebesar 87,78%, hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan coping strategy yang baik dalam menghadapi berbagai tekanan atau permasalahan yang dialami. Sementara itu, sebanyak 11,25% responden berada pada kategori sedang, yang berarti mereka memiliki kemampuan coping strategy yang cukup baik namun belum optimal. Sebaliknya, hanya 1,29% responden yang berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang memiliki kemampuan coping strategy yang rendah dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau tekanan.

Tabel 4. 7 Kategorisasi data optimalisasi Performance

| Kategorisasi | Norma | Jumlah Subjek | Persentase |
|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| Tinggi | $X \geq 27,64$ | 75 | 24,12% |
| Sedang | $15 \geq X < 27,64$ | 177 | 56,91% |
| Rendah | $X \leq 15,34$ | 59 | 18,97% |

Berdasarkan total jumlah responden sebanyak 311 mahasiswa, terdapat 75 mahasiswa dengan persentase 24,12% yang berada pada kategori tinggi, kemudian 177 mahasiswa dengan persentase 56,91% berada pada kategori sedang, dan 59 mahasiswa dengan persentase 18,97% berada pada kategori rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dalam variabel *Optimal performance*. Dengan persentase sebesar 56,91%, hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Optimal performance* pada taraf yang cukup, namun belum berada pada tingkat yang sangat tinggi. Sementara itu, sebanyak 24,12% responden berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian responden mampu mengoptimalkan performa mereka dengan baik. Sebaliknya, 18,97% responden berada pada kategori rendah, yang berarti masih terdapat sebagian responden yang memiliki tingkat *Optimal performance* yang relatif rendah.

3. Faktor Pembentuk Variabel

Berdasarkan aspek yang digunakan, faktor yang membentuk variabel yakni:

a. *Coping strategy*

Tabel 4. 8 Aspek Pembentuk Coping strategy

| Aspek | Skor Total | Skor Total Variabel | Persentase |
|-------------------------------|------------|---------------------|-------------|
| <i>Problem-Focused Coping</i> | 4892 | | 23,5% |
| <i>Emotion-Focused Coping</i> | 7371 | 20750 | 35,5% |
| <i>Maladaptive Coping</i> | 9267 | | 44,6% |
| | | Jumlah | 100% |

Berdasarkan Tabel 4.8, aspek yang paling dominan membentuk coping strategy adalah maladaptive coping dengan persentase sebesar 44,6%. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi terbesar dalam pembentukan coping strategy pada responden berasal dari kecenderungan menggunakan strategi coping yang kurang adaptif dalam menghadapi tekanan atau permasalahan. Selanjutnya, aspek emotion-focused coping memberikan kontribusi sebesar 35,5%, yang menunjukkan bahwa sebagian responden juga menggunakan strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Sementara itu, aspek problem-focused coping memberikan kontribusi paling kecil yaitu sebesar 23,5%, yang mengindikasikan bahwa upaya mengatasi masalah secara langsung atau berorientasi pada

pemecahan masalah masih relatif lebih rendah dibandingkan aspek coping lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa coping strategy yang paling banyak digunakan oleh responden dalam penelitian ini cenderung mengarah pada maladaptive coping, diikuti oleh emotion-focused coping dan problem-focused coping.

| Aspek | Skor Total | Skor Total Variabel | Persentase |
|--|------------|---------------------|-------------|
| <i>zona psikologis performansi optimal</i> | 6684 | 6684 | 100% |
| Jumlah | | | 100% |

b. *Optimal performance*

Tabel 4. 9 Aspek Pembentuk *Optimal performance*

Berdasarkan Tabel 4.6, aspek yang membentuk *Optimal performance* dalam penelitian ini adalah *zona psikologis performansi optimal* dengan persentase sebesar 100%. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh kontribusi pembentuk *Optimal performance* sepenuhnya berasal dari satu aspek tersebut. Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini bersifat *unidimensional*, yaitu hanya mengukur satu dimensi atau satu konstruk utama. Artinya, *Optimal performance* pada penelitian ini dipahami dan diukur melalui satu aspek utama, yakni kemampuan individu berada dalam zona psikologis performansi optimal yang memungkinkan individu menampilkan kemampuan terbaiknya saat menjalankan aktivitas atau kompetisi. Kondisi ini menegaskan bahwa tidak terdapat pembagian aspek lain dalam variabel

tersebut, sehingga seluruh indikator yang digunakan berfokus pada satu dimensi yang sama dalam menjelaskan *Optimal performance*.

4. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi (*sig*) sebesar 0,001. Nilai signifikansi dalam uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen terjadi secara signifikan atau hanya bersifat kebetulan. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai $p < 0,05$ maka hubungan antar variabel dinyatakan signifikan (Sugiyono, 2021). Berdasarkan hasil tersebut, nilai $sig = 0,001$; $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping strategy* terhadap *Optimal performance*. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti *coping strategy* memiliki pengaruh terhadap *Optimal performance* pada responden penelitian.

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran suatu asumsi atau dugaan penelitian berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Melalui uji ini, peneliti dapat menentukan apakah terdapat pengaruh yang diberikan oleh variabel *digital burnout* terhadap prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana melalui program *SPSS 25.0 Microsoft for Windows*. Pengambilan keputusan didasarkan pada taraf signifikansi $p < 0,05$. Apabila signifikansi $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh antar variabel. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 10 Uji Hipotesis *Problem-Focused Coping*

| Model | R | R ² | sig |
|----------------|-------|----------------|--------|
| M ₁ | 0.358 | 0.128 | < .001 |

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada aspek *Problem-Focused Coping*, diperoleh nilai R sebesar 0,358 yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat hubungan sedang antara *Problem-Focused Coping* dan optimalisasi performa. Nilai R² sebesar 0,128 menunjukkan bahwa aspek *Problem-Focused Coping* mampu menjelaskan sebesar 12,8% variasi optimalisasi performa, sedangkan sisanya sebesar 87,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Selain itu, diperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$ yang menunjukkan bahwa *Problem-Focused Coping* berpengaruh signifikan terhadap optimalisasi performa. Dengan demikian, semakin baik kemampuan individu dalam menggunakan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah, maka semakin tinggi pula optimalisasi performa yang dimiliki. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *Problem-Focused Coping* terhadap optimalisasi performa dapat diterima.

Tabel 4. 11 Uji Hipotesis *Emotion-Focused Coping*

| Model | R | R ² | sig |
|----------------|-------|----------------|--------|
| M ₁ | 0.404 | 0.164 | < .001 |

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada aspek *Emotion-Focused Coping*, diperoleh nilai R sebesar 0,404 yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat hubungan sedang antara *Emotion-Focused Coping* dan optimalisasi performa. Nilai R² sebesar 0,164 menunjukkan bahwa *Emotion-*

Focused Coping mampu menjelaskan sebesar 16,4% variasi optimalisasi performa, sedangkan sebesar 83,6% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berarti Emotion-Focused Coping berpengaruh signifikan terhadap optimalisasi performa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan atau masalah dapat membantu meningkatkan optimalisasi performa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh Emotion-Focused Coping terhadap optimalisasi performa dapat diterima.

Tabel 4. 12 Uji Hipotesis *Maladaptive Coping*

| Model | R | R ² | sig |
|----------------|-------|----------------|--------|
| M ₁ | 0.449 | 0.202 | < .001 |

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada aspek *Maladaptive Coping*, diperoleh nilai R sebesar 0,449 yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat hubungan sedang antara *Maladaptive Coping* dan optimalisasi performa. Nilai R² sebesar 0,202 menunjukkan bahwa *Maladaptive Coping* mampu menjelaskan sebesar 20,2% variasi optimalisasi performa, sedangkan sisanya sebesar 79,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Selain itu, nilai signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa *Maladaptive Coping* berpengaruh signifikan terhadap optimalisasi performa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *Maladaptive Coping* terhadap optimalisasi performa dapat diterima. Namun, karena *maladaptive coping* umumnya merupakan strategi coping yang kurang efektif, maka hasil ini perlu dikaji lebih lanjut untuk memahami arah hubungan dan kondisi yang memengaruhi

munculnya hubungan tersebut dalam penelitian.

Tabel 4. 13 *Coefficients Regresi Problem-Focused Coping*

| <i>Coefficients</i> | | | | | | |
|---------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|-------|--------|
| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p |
| M ₁ | (Intercept) | 9.369 | 1.830 | | 5.119 | < .001 |
| | Aspek 1 | 0.771 | 0.114 | 0.358 | 6.732 | < .001 |

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi pada aspek Problem-Focused Coping, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,771 dengan nilai t sebesar 6,732 dan signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Problem-Focused Coping memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap optimalisasi performa. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada Problem-Focused Coping akan meningkatkan optimalisasi performa sebesar 0,771 satuan.

Selain itu, nilai standardized coefficient (β) sebesar 0,358 menunjukkan bahwa Problem-Focused Coping memiliki kekuatan pengaruh dalam kategori sedang terhadap optimalisasi performa. Dengan demikian, semakin baik kemampuan individu dalam menghadapi masalah secara langsung dan mencari solusi terhadap tekanan yang dihadapi, maka semakin tinggi pula optimalisasi performa yang dimiliki. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh Problem-Focused Coping terhadap optimalisasi performa dapat diterima.

Tabel 4. 14 *Coefficients Emotion-Focused Coping*

| <i>Coefficients</i> | | | | | | |
|---------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|-------|--------|
| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p |
| M ₁ | (Intercept) | 11.35 | 1.344 | | 8.443 | < .001 |
| | Aspek 2 | 0.428 | 0.055 | 0.404 | 7.772 | < .001 |

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi pada aspek Emotion-Focused Coping, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,428 dengan nilai t sebesar 7,772 dan signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa Emotion-Focused Coping berpengaruh positif dan signifikan terhadap optimalisasi performa. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada Emotion-Focused Coping akan meningkatkan optimalisasi performa sebesar 0,428 satuan.

Nilai standardized coefficient (β) sebesar 0,404 menunjukkan bahwa Emotion-Focused Coping memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap optimalisasi performa dibandingkan aspek pertama. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi, menenangkan diri, dan menyesuaikan kondisi psikologis ketika menghadapi tekanan dapat membantu meningkatkan optimalisasi performa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh Emotion-Focused Coping terhadap optimalisasi performa dapat diterima.

Tabel 4. 15 Coefficients Maladaptive Coping

| <i>Coefficients</i> | | | | | | |
|---------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|--------|--------|
| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p |
| M ₁ | (Intercept) | 30.82 | 1.100 | | 28.01 | < .001 |
| | Aspek 3 | -0.370 | 0.042 | -0.449 | -8.841 | < .001 |

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi pada aspek Maladaptive Coping, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,370 dengan nilai t sebesar -8,841 dan signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Maladaptive Coping berpengaruh negatif dan signifikan terhadap optimalisasi performa. Artinya, setiap

peningkatan satu satuan pada Maladaptive Coping akan menurunkan optimalisasi performa sebesar 0,370 satuan.

Nilai standardized coefficient (β) sebesar -0,449 menunjukkan bahwa Maladaptive Coping memiliki pengaruh negatif yang cukup kuat terhadap optimalisasi performa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan strategi coping yang maladaptif, seperti menghindari masalah atau perilaku coping yang kurang efektif, maka optimalisasi performa individu cenderung menurun. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh Maladaptive Coping terhadap optimalisasi performa dapat diterima.

E. Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan pada 311 sampel mahasiswa Atlet menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Coping strategy* dan *Optimal performance* pada mahasiswa Kota Malang.

1. Tingkat *Coping strategy* Pada Mahasiswa Atlet Kota Malang

Coping strategy merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan atau tekanan yang dihadapi, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu (Mcewen, 2006). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa atlet berada pada kategori coping strategy tinggi, dengan persentase sebesar 87,78%. Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa atlet memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola stres dan tekanan, baik dalam konteks akademik maupun olahraga, sehingga mereka mampu beradaptasi secara efektif terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi. (Mcewen, 2006).

Sebanyak 11,25% mahasiswa atlet berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa terdapat sebagian responden yang memiliki kemampuan coping strategy cukup baik namun belum optimal dalam menghadapi tekanan atau situasi yang menantang. Sementara itu, hanya 1,29% mahasiswa atlet yang berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil responden masih memiliki kemampuan coping yang rendah dalam menghadapi stres dan tekanan. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa atlet memiliki kemampuan coping strategy dalam taraf yang tinggi, sehingga cenderung mampu menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmah, (2015) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat coping strategy pada kategori sedang hingga tinggi, yang mencerminkan kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap tekanan akademik maupun sosial. Selain itu, penelitian oleh Lestari et al., (2021) juga menyatakan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan coping strategy yang adaptif, terutama yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*), sehingga mampu mengelola stres secara lebih efektif.

Berdasarkan berbagai studi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat coping strategy mahasiswa atlet dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa atlet memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola stres dan tekanan yang dihadapi, meskipun masih terdapat sebagian kecil responden yang berada pada kategori

sedang dan rendah sehingga perlu adanya upaya peningkatan coping strategy melalui pelatihan manajemen stres maupun layanan bimbingan dan konseling.

2. Tingkat *Optimal performance* Pada Mahasiswa Atlet Kota Malang

Optimal performance merupakan kondisi di mana individu mampu mencapai dan mempertahankan performa terbaiknya dalam menjalankan tugas atau perannya, baik dalam aspek fisik, kognitif, maupun psikologis Mrisho & Mseti, (2024) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *Optimal performance* sedang, dengan persentase sebesar 56,91%. Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa mampu menampilkan performa yang cukup baik dalam menjalankan aktivitas akademik maupun peran lainnya, namun belum mencapai tingkat performa yang maksimal atau optimal.

Sementara itu, sebesar 24,12% responden berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa atlet telah mampu mencapai performa optimal dengan baik. Mereka cenderung memiliki kesiapan mental yang kuat, mampu mengelola tekanan, serta memiliki fokus yang baik dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa dan atlet. Sebaliknya, sebesar 18,97% responden berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa masih terdapat mahasiswa atlet yang mengalami kesulitan dalam mencapai performa optimal, baik dalam aspek akademik maupun olahraga.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Ki & Venegas, (2024) yang menyatakan bahwa *Optimal performance* pada atlet dipengaruhi oleh keseimbangan antara kondisi fisik dan psikologis, serta motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Atlet yang tidak mampu mengelola tekanan dengan baik cenderung mengalami penurunan performa, sehingga sulit mencapai kondisi optimal.

Selain itu, penelitian oleh Hanin (2009, n.d.) juga menjelaskan bahwa performa optimal pada atlet sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi dan stres selama menghadapi tekanan kompetisi. Atlet yang mampu mengontrol emosi dan tekanan cenderung lebih mampu mencapai performa terbaiknya dibandingkan dengan atlet yang tidak mampu mengelola stres dengan baik.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa sebagian besar mahasiswa atlet yang berada pada kategori sedang sebenarnya sudah memiliki kemampuan dasar dalam mengatur tuntutan akademik dan olahraga, namun belum maksimal. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tugas kuliah yang banyak, jadwal latihan yang padat, serta kondisi fisik yang lelah karena menjalani dua peran sekaligus. Selain itu, adanya tuntutan untuk berprestasi di bidang akademik dan olahraga juga menjadi tekanan yang memengaruhi performa mereka.

Selain itu, faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kesiapan mental juga sangat berpengaruh terhadap *Optimal performance*. Mahasiswa atlet yang memiliki motivasi tinggi dan mampu mengelola tekanan biasanya lebih mudah mencapai performa yang optimal.

Sebaliknya, mereka yang masih kesulitan mengatur emosi dan stres cenderung belum bisa mencapai performa terbaiknya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Optimal performance* mahasiswa atlet masih berada pada kategori sedang, sehingga perlu ditingkatkan melalui manajemen waktu yang lebih baik, penguatan mental, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

3. Pengaruh *Problem-Focused Coping* Terhadap *Optimal performance* Mahasiswa Atlet.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, aspek *Problem-Focused Coping* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Optimal performance* pada mahasiswa atlet. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis diterima. Nilai korelasi (R) sebesar 0,358 menunjukkan bahwa hubungan antara *Problem-Focused Coping* dan *Optimal performance* berada pada kategori sedang. Selain itu, nilai R^2 sebesar 0,128 menunjukkan bahwa *Problem-Focused Coping* memberikan kontribusi sebesar 12,8% terhadap *optimal performance*, sedangkan sisanya sebesar 87,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Hasil uji koefisien regresi juga menunjukkan nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,771 dengan nilai t sebesar 6,732 dan signifikansi $p < 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *Problem-Focused Coping* memiliki pengaruh positif terhadap *optimal performance*, yang berarti setiap peningkatan satu satuan pada *Problem-Focused Coping* akan meningkatkan *Optimal*

performance sebesar 0,771 satuan. Selain itu, nilai *standardized coefficient* (β) sebesar 0,358 menunjukkan bahwa kekuatan pengaruh Problem-Focused Coping berada pada kategori sedang.

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa atlet dalam menggunakan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah, seperti mencari solusi, menyusun strategi, dan menghadapi tekanan secara langsung, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mencapai performa optimal. Namun, kontribusi sebesar 12,8% menunjukkan bahwa pengaruh Problem-Focused Coping masih tergolong rendah hingga sedang, karena *Optimal performance* juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, motivasi, dukungan sosial, pengalaman bertanding, dan kesiapan mental atlet.

4. Pengaruh *Emotion-Focused Coping* Terhadap *Optimal performance* Mahasiswa Atlet.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, aspek *Emotion-Focused Coping* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Optimal performance* pada mahasiswa atlet. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis diterima. Nilai korelasi (R) sebesar 0,404 menunjukkan bahwa hubungan antara *Emotion-Focused Coping* dan *Optimal performance* berada pada kategori sedang. Selain itu, nilai R^2 sebesar 0,164 menunjukkan bahwa *Emotion-Focused Coping* memberikan kontribusi sebesar 16,4% terhadap

optimal performance, sedangkan sisanya sebesar 83,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Hasil uji koefisien regresi juga menunjukkan nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,428 dengan nilai t sebesar 7,772 dan signifikansi $p < 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *Emotion-Focused Coping* memiliki pengaruh positif terhadap optimal performance, yang berarti setiap peningkatan satu satuan pada *Emotion-Focused Coping* akan meningkatkan *Optimal performance* sebesar 0,428 satuan. Selain itu, nilai *standardized coefficient* (β) sebesar 0,404 menunjukkan bahwa kekuatan pengaruh *Emotion-Focused Coping* berada pada kategori sedang.

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa atlet dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan, stres, maupun tuntutan akademik dan olahraga, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mencapai performa optimal. Strategi *Emotion-Focused Coping* seperti mengendalikan emosi, menenangkan diri, menerima keadaan, dan menjaga kondisi psikologis membantu mahasiswa atlet untuk tetap fokus dan stabil dalam menjalankan aktivitasnya. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung optimal performance. Namun, kontribusi sebesar 16,4% menunjukkan bahwa pengaruh *Emotion-Focused Coping* masih tergolong rendah hingga sedang, karena *Optimal performance* juga dipengaruhi oleh

faktor lain seperti kondisi fisik, motivasi, dukungan sosial, pengalaman bertanding, serta kemampuan manajemen waktu dan mental atlet.

5. Pengaruh *Maladaptive Coping* Terhadap *Optimal performance*

Mahasiswa Atlet.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, aspek *Maladaptive Coping* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Optimal performance* pada mahasiswa atlet. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p < 0,001$ sehingga hipotesis diterima. Nilai korelasi (R) sebesar 0,449 menunjukkan bahwa hubungan antara *Maladaptive Coping* dan *Optimal performance* berada pada kategori sedang. Selain itu, nilai R^2 sebesar 0,202 menunjukkan bahwa *Maladaptive Coping* memberikan kontribusi sebesar 20,2% terhadap optimal performance, sedangkan sisanya sebesar 79,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian ini termasuk dalam kategori pengaruh sedang karena nilai korelasi berada pada rentang hubungan sedang dan kontribusi pengaruhnya belum terlalu besar.

Hasil uji koefisien regresi juga menunjukkan nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,370 dengan nilai t sebesar -8,841 dan signifikansi $p < 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *Maladaptive Coping* memiliki pengaruh negatif terhadap optimal performance, yang berarti setiap peningkatan satu satuan pada *Maladaptive Coping* akan menurunkan *Optimal performance*

sebesar 0,370 satuan. Selain itu, nilai *standardized coefficient* (β) sebesar -0,449 menunjukkan bahwa kekuatan pengaruh *Maladaptive Coping* berada pada kategori sedang dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi penggunaan strategi coping maladaptif, maka semakin rendah kemampuan mahasiswa atlet dalam mencapai performa optimal.

Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi *maladaptive coping* seperti menghindari masalah, menyangkal kondisi, menyalahkan diri sendiri, atau melampiaskan emosi secara tidak efektif dapat menghambat kemampuan mahasiswa atlet dalam menghadapi tekanan akademik maupun tuntutan olahraga. Strategi coping yang kurang adaptif tersebut cenderung menyebabkan individu sulit mengontrol emosi, kehilangan fokus, menurunnya motivasi, serta kurang mampu menyelesaikan masalah secara efektif. Oleh karena itu, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa atlet menggunakan *maladaptive coping*, maka semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan optimal performance. Namun demikian, kontribusi sebesar 20,2% menunjukkan bahwa *Optimal performance* juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, motivasi berprestasi, dukungan sosial, regulasi emosi, pengalaman bertanding, serta kemampuan manajemen waktu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa *coping strategy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *optimal performance* pada mahasiswa atlet di Kota Malang. Mayoritas mahasiswa atlet memiliki tingkat *coping strategy* yang tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka cukup mampu mengelola tekanan akademik maupun olahraga yang muncul akibat tuntutan ganda sebagai mahasiswa dan atlet. Namun demikian, tingkat *optimal performance* mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa atlet telah mampu menjalankan kedua peran tersebut dengan cukup baik, meskipun belum sepenuhnya mencapai performa terbaiknya secara optimal. Kondisi ini sejalan dengan fenomena pada latar belakang penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa atlet sering menghadapi kesulitan dalam membagi waktu, kelelahan fisik, tekanan tugas akademik, kurangnya waktu istirahat, serta penurunan fokus saat latihan maupun perkuliahan. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola stres, tekanan, dan tuntutan ganda menjadi faktor penting dalam mendukung tercapainya *optimal performance* pada mahasiswa atlet.

Penelitian ini juga menemukan bahwa aspek *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *optimal performance*. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa atlet dalam menyelesaikan masalah, menyusun strategi, mengatur waktu, mengelola emosi, serta menjaga kestabilan psikologis, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mencapai performa optimal di bidang akademik maupun olahraga. Sebaliknya, *maladaptive coping* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *optimal performance*. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping yang tidak adaptif, seperti menghindari masalah, menyalahkan diri sendiri, melampiaskan emosi secara tidak efektif, serta menarik diri dari tekanan yang dihadapi dapat menurunkan kemampuan mahasiswa atlet dalam mencapai performa terbaiknya. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa penggunaan *coping strategy* yang adaptif sangat penting untuk membantu mahasiswa atlet menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan ganda sehingga mereka mampu menjaga keseimbangan peran serta mempertahankan *performance* secara optimal.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa atlet di Kota Malang. Pertama, mahasiswa atlet diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan *coping strategy*, khususnya dalam mengelola stres dan tekanan yang berasal dari tuntutan

akademik maupun olahraga. Hal ini dapat dilakukan dengan cara melatih pengendalian emosi, berpikir positif, serta lebih fokus pada solusi ketika menghadapi permasalahan.

Mahasiswa atlet juga disarankan untuk meningkatkan coping strategy, manajemen waktu, dan kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan akademik dan olahraga. Upaya ini perlu disesuaikan dengan karakteristik individu, seperti jenis kelamin (misalnya perempuan lebih ditekankan pada dukungan sosial dan pengelolaan emosi), serta jenis cabang olahraga (olahraga individu membutuhkan regulasi diri lebih tinggi). Selain itu, dukungan lingkungan kampus juga penting, terutama pada konteks universitas yang memiliki karakteristik budaya tertentu seperti UIN Malang yang cenderung religius. **Bagi Penelitian Selanjutnya**

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas dan menyeimbangkan distribusi responden berdasarkan faktor demografis seperti jenis kelamin, asal universitas, dan cabang olahraga agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Proporsi gender yang lebih seimbang penting agar memungkinkan analisis perbandingan yang lebih jelas antara laki-laki dan perempuan dalam hal coping strategy dan optimal performance. Selain itu, perbedaan cabang olahraga juga perlu diperhatikan karena setiap cabang memiliki karakteristik dan tuntutan psikologis yang berbeda, sehingga dapat memengaruhi cara individu dalam mengelola stres dan mencapai performa optimal. Di sisi lain, distribusi asal universitas yang lebih merata juga diperlukan agar hasil

penelitian tidak terfokus pada satu institusi saja, sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih luas mengenai kondisi mahasiswa atlet secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, K., & Sciences, H. (2025). *The Interplay Of Self-Efficacy , Mindfulness, And Injury On Athletic Performance In High School Athletes*.
- Andi Alif, A. A. T., Rahmat Ilahi, & Nurul Hikmah. (2023). Analisis Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di Sdn 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.24903/sjp.v4i1.1339>
- Area, U. M. (2025). Bertanding Pada Atlet Voli Di Kota Medan Skripsi Oleh : Winda Lestari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Univeritas Medan Area Oleh : Winda Lestari Fakultas Psikologi.
- Aziza, N., Maarif, U., & Latif, H. (2023). Metodologi Penelitian 1 : Deskriptif Kuantitatif.
- July. Brenner, J. S., & Watson, A. (2024). Overuse Injuries, Overtraining, And Burnout In Young Athletes. *Pediatrics*, 153(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129>
- Cardinale, M., Leiper, J., Farajian, P., & Heer, M. (2007). Whole-Body Vibration Can Reduce Calciuria Induced By High Protein Intakes And May Counteract Bone Resorption: A Preliminary Study. *Journal Of Sports Sciences*, 25(1), 111–119. <https://doi.org/10.1080/02640410600717816>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021).
- Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Păunescu, C. (2020). Impact Of Coping Strategies On Sport Performance. *Journal Of Physical Education And Sport*, 20(3), 1380–1385. <https://doi.org/10.5267/j.dsl.2020.3.003>
- Dana, A., & Kouchameshki, M. K. (2025). Motor Behavior The Effect Of Goal-Directed Organic Self-Talk On Negative Spontaneous Thoughts And Motor Performance In The Throwing Competition. 17 (60), 17 – 28. <https://doi.org/10.22089/mbj.2025.16921.2169>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, And Psychological Symptoms. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

- Gao, J., Xiang, J., Hou, Z., & Liu, H. (2025). Relationship Between Training Status And Stres Response In Chinese College Student-Athletes : Chain Mediation Between Sport Performance Strategies And Copingstyles. July, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597539>
- Gardner, A. J., & Gilbert, R. (2024). The Ultra Mentality – Foundations For Maximising Cathletic Mental Performance. *Jams Plus*, 3 (February), 100054. <https://doi.org/10.1016/j.jsampl.2024.100054>
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2025). Psychological Resilience , Stres , Copingstyles , Mindfulness And Social Support In Student Athletes : An Explanatory Sequential Mixed Research Design. 136–178. <https://doi.org/10.7352/ijsp.2025.56.136>
- Li, B., Ding, C., Shi, H., Fan, F., & Guo, L. (2023). Assessment Of Psychological Zone Of Optimal Performance Among Professional Athletes: Ega And Item Response Theory Analysis. *Sustainability* (Switzerland), 15(10). <https://doi.org/10.3390/su15107904>
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature. *Plos One*, 17(2 February), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Maio, M. De, Montenegro, S., Papale, O., Baldassarre, A. Di, Ege, H., González-García, H., Onose, I., & Onose, R. (2025). A Scopingreview Of Student Athletes 'Perspectives On Dual CareerPolicies, Provisions And Challenges. June. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1566208>
- Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). The Development Of A New Sport- Specific Classification Of Copingand A Meta-Analysis Of The Relationship Between Different Coping Strategies And Moderators On Sporting Outcomes. *Frontiers In Psychology*, 7 (Nov), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674>
- Nijenhuis, S. B., Koopmann, T., Mulder, J., Elferink-Gemser, M. T., & Faber, I. R. (2024). Multidimensional And Longitudinal Approaches In Talent Identification And Development In Racket Sports: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00669-2>

- Nogueira, J. M., Sim, C., Morais, C., & Mansell, P. (2025). Coping Strategies Before Competition : The Role Of Stres , Cognitive Appraisal , And Emotions. 1–16.
- Nuetzel, B. (2023). Coping Strategies For Handling Stres And Providing Mental Health In Elite Athletes: A Systematic Review. *Frontiers In Sports And Active Living*, 5 (November). <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Nurhalisa, A. (2023). Coping Strategy Dan Kebahagiaan Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 Coping Strategy And Happiness In Adolescents During Covid-19 Pandemic. 18(2), 144–156.
- Pandey, P. (2015). *Research Methodology :Tools And Techniques* (Eu Academic (Ed.)). Bridge Center.
- Park, I. (2023). Psychological Skills Training For Athletes In Sports : Web Of Science Bibliometric Analysis.
- Purwanto. (2018). Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas Dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah. In *Revista Brasileira De Linguística Aplicada* (Issue April).
- Putu, S. G. (2024). Menentukan Populasi Dan Sampel;Pendekatan Methodology Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731.
- Rice, S. M., Purcell, R., Silva, S. De, Mawren, D., Mcgorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health Of Elite Athletes : A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Rifai, I. P., Rahayuni, K., Hanief, Y. N., & Yunus, M. (2022). A Qualitative Study Of Beach Volleyball Student Athlete Career Transition At Malang State University. 3(2), 62–68. <https://doi.org/10.56003/jse.v3i2.159>
- Robazza, C., Bortoli, L., & Bertollo, M. (2017). Fronso_2017.Issue
- Satriatama, R. F., & Rahayuni, K. (2025). Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Atlet Universitas Negeri Malang. *Athena: Physical Education And Sports Journal*, 3(1), 52–62. <https://doi.org/10.56773/apesj/v3.1.43>
- Short, T. P. (2023). The Pursuit Of Peak Athletic Performance. *Topics In Exercise Science And Kinesiology*, 4(1), 1–18. www.teskjournal.com
- Stanisławski, K. (2019). The Copingcircumplex Model: An Integrative Model Of The Structure Of Copingwith Stres. *Frontiers In Psychology*, 10(Mar), 1–23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>

- Wardhana, A. (2024). Regresi Linier Sederhana Dan Berganda (Issue July). Wardhana, A. (2024). Uji Asumsi Klasik. July.
- Weyll, R., Anselmo, F., Costa, D. A., Regina, M., Brandão, F., Passos, M., Jhonatan, S., Pereira, W., Daniel, G., & Pires, A. (2024). Burnout Syndrome And Coping Strategies In Athletes With Disabilities : A Systematic Review. *Current Psychology*, 43(12), 11023–11036. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05186-9>
- Xu, A., Luo, X., Qiu, X., & Lu, C. (2024). Perfectionism And Adolescent Athletes' Burnout: The Serial Mediation Of Motivation And Copingstyle. *Behavioral Sciences*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/bs14111011>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala (Brief COPE)

Pilihan jawaban paling kiri merupakan hal yang belum pernah Anda lakukan ketika menghadapi masalah atau mengalami stres terutama di situasi pandemi saat ini. Semakin ke kanan, hal tersebut semakin sering Anda lakukan. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah:

1 = Sangat tidak setuju

2 = tidak setuju

3 = Setuju

4 = Sangat setuju

| No | Pernyataan | Belum Pernah | Kadang-kadang | Sering | Sangat Sering |
|----|--|--------------|---------------|--------|---------------|
| 1 | Saya berkonsentrasi pada usaha saya untuk menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi | | | | |
| 2 | Saya mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang dihadapi dengan cara bekerja atau melakukan aktivitas lain. | | | | |
| 3 | Ketika sedang memiliki masalah, saya bertanya dalam hati, apa benar masalah ini sedang/pernah terjadi pada diri saya. | | | | |
| 4 | Saya minum-minuman yang mengandung alkohol atau menggunakan obat-obatan untuk membuat diri saya merasa lebih baik ketika sedang menghadapi masalah | | | | |
| 5 | Ketika sedang memiliki masalah, saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain | | | | |
| 6 | Saya sudah menyerah untuk berusaha menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi | | | | |

| No | Pernyataan | Belum Pernah | Kadang-kadang | Sering | Sangat Sering |
|----|--|--------------|---------------|--------|---------------|
| 7 | Ketika sedang memiliki masalah, saya mencoba mengambil tindakan untuk membuat situasi menjadi lebih baik | | | | |
| 8 | Ketika sedang memiliki masalah, saya tidak ingin percaya bahwa ini telah terjadi pada diri saya | | | | |
| 9 | Saya mengeluarkan uneg-uneg ketika sedang memiliki masalah untuk menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan | | | | |
| 10 | Ketika sedang memiliki masalah, saya mendapatkan bantuan dan saran dari orang lain. | | | | |
| 11 | Untuk membantu saya melewati masalah yang sedang dihadapi, saya minum-minuman yang mengandung alkohol atau menggunakan obat-obatan | | | | |
| 12 | Saya mencoba untuk melihat masalah yang sedang dihadapi dari sudut pandang berbeda agar membuatnya tampak lebih positif. | | | | |
| 13 | Saya mengkritik diri sendiri karena masalah yang terjadi | | | | |
| 14 | Saya mencoba membuat strategi untuk menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi | | | | |
| 15 | Ketika sedang memiliki masalah, saya mendapatkan kenyamanan dan pengertian dari orang lain | | | | |
| 16 | Saya sudah menyerah untuk mengatasi masalah yang dimiliki | | | | |

| No | Pernyataan | Belum Pernah | Kadang-kadang | Sering | Sangat Sering |
|----|--|--------------|---------------|--------|---------------|
| 17 | Saya mencari suatu hal yang baik dalam permasalahan yang sedang dihadapi | | | | |
| 18 | Ketika memiliki masalah, saya membuat lelucon mengenai masalah tersebut | | | | |
| 19 | Saya melakukan aktivitas lain untuk tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang saya hadapi seperti pergi ke bioskop, menonton TV, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja | | | | |
| 20 | Saya telah menerima fakta bahwa masalah yang sedang saya hadapi memang terjadi | | | | |
| 21 | Ketika sedang memiliki masalah, saya dapat mengekspresikan perasaan negatif saya | | | | |
| 22 | Ketika memiliki masalah, saya berusaha untuk menemukan kenyamanan dalam agama atau keyakinan spiritual | | | | |
| 23 | Ketika sedang memiliki masalah, saya mencoba mendapatkan bantuan atau saran dari orang lain tentang apa yang harus saya lakukan | | | | |
| 24 | Saya belajar untuk dapat hidup dengan masalah yang saya hadapi | | | | |
| 25 | Saya telah berpikir keras tentang langkah apa yang harus diambil untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi | | | | |
| 26 | Saya menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi | | | | |
| 27 | Saya berdoa atau beribadah ketika sedang memiliki masalah | | | | |
| 28 | Saya tertawa saja pada masalah yang sedang saya hadapi | | | | |

Lampiran 2 Psychological Zone of Optimal performance Scale (PZOP- 10)

Pilihan jawaban paling kiri merupakan hal yang belum pernah Anda lakukan ketika menghadapi masalah atau mengalami stres terutama di situasi pandemi saat ini. Semakin ke kanan, hal tersebut semakin sering Anda lakukan. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah:

1 = Sangat tidak setuju

2 = tidak setuju

3 = Setuju

4 = Sangat setuju

| No | Pernyataan | Belum Pernah | Kadang-kadang | Sering | Sangat Sering |
|----|---|--------------|---------------|--------|---------------|
| 1 | Saya merasa penampilan saya berjalan dengan lancar tanpa usaha. | | | | |
| 2 | Saya merasa tenang saat tampil. | | | | |
| 3 | Saya merasa yakin, terlepas dari hasilnya. | | | | |
| 4 | Saya memiliki fokus yang jelas selama pertunjukan. | | | | |
| 5 | Saya sangat kompetitif selama pertunjukan. | | | | |
| 6 | Saya merasa bersemangat sebelum kompetisi. | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 7 | Saya merasakan Karma saya selama kompetisi. | | | | |
| 8 | Saya memiliki strategi yang jelas selama kompetisi. | | | | |
| 9 | Saya menikmati proses Kompetisi. | | | | |
| 10 | Saya dapat menangkap detail-detail yang menguntungkan saya selama kompetisi. | | | | |

Lampiran 3 Uji Cfa Validitas dan Reliabilitas Coping strategy

Fit indices

| Index | Value |
|-----------------------------|-------|
| Comparative Fit Index (CFI) | 0.983 |
| Tucker-Lewis Index (TLI) | 0.978 |

Other fit measures

| Metric | Value |
|---|-------|
| Root mean square error of approximation (RMSEA) | 0.027 |
| RMSEA 90% CI lower bound | 0.015 |
| RMSEA 90% CI upper bound | 0.046 |
| RMSEA p-value | 0.061 |
| Standardized root mean square residual (SRMR) | 0.027 |

Factor loadings

| Factor | Indicator | Estimate | Std. Error | z-value | p | 95% Confidence Interval | | Std. Est. (all) |
|------------------------|-----------|----------|------------|---------|--------|-------------------------|-------|-----------------|
| | | | | | | Lower | Upper | |
| Problem-Focused Coping | V2 | 0.750 | 0.097 | 7.728 | < .001 | 0.560 | 0.940 | 0.730 |
| | V1 | 0.763 | 0.109 | 7.032 | < .001 | 0.550 | 0.976 | 0.680 |
| | V1_3 | 0.753 | 0.098 | 7.696 | < .001 | 0.561 | 0.945 | 0.733 |
| | V1_4 | 0.652 | 0.100 | 6.519 | < .001 | 0.456 | 0.848 | 0.636 |
| | V3 | 0.774 | 0.102 | 7.604 | < .001 | 0.574 | 0.973 | 0.725 |
| | V2_6 | 0.582 | 0.100 | 5.832 | < .001 | 0.387 | 0.778 | 0.580 |
| Emotion-Focused Coping | V2_7 | 0.837 | 0.103 | 8.121 | < .001 | 0.635 | 1.039 | 0.728 |
| | V3_8 | 0.729 | 0.088 | 8.270 | < .001 | 0.556 | 0.901 | 0.737 |
| | V1_9 | 0.648 | 0.099 | 6.542 | < .001 | 0.454 | 0.842 | 0.618 |
| | V1_10 | 0.728 | 0.100 | 7.308 | < .001 | 0.532 | 0.923 | 0.673 |
| | V3_11 | 0.666 | 0.096 | 6.968 | < .001 | 0.479 | 0.854 | 0.649 |
| | V2_12 | 0.742 | 0.105 | 7.068 | < .001 | 0.536 | 0.948 | 0.656 |
| | V3_13 | 0.752 | 0.098 | 7.675 | < .001 | 0.560 | 0.943 | 0.699 |
| | V1_14 | 0.823 | 0.100 | 8.205 | < .001 | 0.627 | 1.020 | 0.734 |
| | V2_15 | 0.833 | 0.092 | 9.084 | < .001 | 0.654 | 1.013 | 0.788 |
| Maladaptive Coping | V2_16 | 0.716 | 0.096 | 7.484 | < .001 | 0.529 | 0.904 | 0.686 |
| | V1_17 | 0.563 | 0.104 | 5.423 | < .001 | 0.359 | 0.766 | 0.528 |
| | V3_18 | 0.786 | 0.099 | 7.978 | < .001 | 0.593 | 0.979 | 0.719 |
| | V1_19 | 0.726 | 0.091 | 8.017 | < .001 | 0.549 | 0.904 | 0.720 |

Factor loadings

| Factor | Indicator | Estimate | Std. Error | z-value | p | 95% Confidence Interval | | Std. Est. (all) |
|--------|-----------|----------|------------|---------|--------|-------------------------|-------|-----------------|
| | | | | | | Lower | Upper | |
| | V1_20 | 0.776 | 0.100 | 7.752 | < .001 | 0.580 | 0.973 | 0.703 |
| | V2_21 | 0.789 | 0.100 | 7.872 | < .001 | 0.592 | 0.985 | 0.712 |
| | V1_22 | 0.774 | 0.094 | 8.194 | < .001 | 0.589 | 0.959 | 0.732 |
| | V1_23 | 0.792 | 0.109 | 7.254 | < .001 | 0.578 | 1.006 | 0.669 |
| | V3_24 | 0.720 | 0.099 | 7.250 | < .001 | 0.525 | 0.914 | 0.669 |
| | V2_25 | 0.700 | 0.101 | 6.923 | < .001 | 0.502 | 0.898 | 0.645 |
| | V1_26 | 0.638 | 0.096 | 6.641 | < .001 | 0.449 | 0.826 | 0.624 |
| | V2_27 | 0.799 | 0.105 | 7.639 | < .001 | 0.594 | 1.004 | 0.695 |
| | V2_28 | 0.662 | 0.103 | 6.454 | < .001 | 0.461 | 0.863 | 0.610 |

Reliability Statistics (*Coping strategy*)

| Estimate | Cronbach's α |
|----------------|---------------------|
| Point estimate | 0.842 |

Note. The following item correlated negatively with the scale: p3.

Lampiran 4 Uji Cfa Validitas dan Reliabilitas Optimal performance

Fit indices

| Index | Value |
|-----------------------------|-------|
| Comparative Fit Index (CFI) | 0.986 |
| Tucker-Lewis Index (TLI) | 0.981 |

Other fit measures

| Metric | Value |
|---|-------|
| Root mean square error of approximation (RMSEA) | 0.064 |
| RMSEA 90% CI lower bound | 0.045 |
| RMSEA 90% CI upper bound | 0.083 |
| RMSEA p-value | 0.109 |
| Standardized root mean square residual (SRMR) | 0.035 |

Factor loadings

| Factor | Indicator | Estimate | Std. Error | z-value | p | 95% Confidence Interval | | Std. Est. (all) |
|----------|-----------|----------|------------|---------|--------|-------------------------|-------|-----------------|
| | | | | | | Lower | Upper | |
| Factor 1 | P1 | 0.412 | 0.060 | 6.847 | < .001 | 0.294 | 0.530 | 0.392 |
| | P2 | 0.456 | 0.062 | 7.322 | < .001 | 0.334 | 0.578 | 0.418 |
| | P3 | 0.677 | 0.054 | 12.541 | < .001 | 0.571 | 0.783 | 0.659 |
| | P4 | 0.833 | 0.055 | 15.222 | < .001 | 0.726 | 0.941 | 0.760 |
| | P5 | 0.777 | 0.053 | 14.708 | < .001 | 0.673 | 0.880 | 0.741 |
| | P6 | 0.790 | 0.055 | 14.408 | < .001 | 0.682 | 0.897 | 0.730 |
| | P7 | 0.839 | 0.053 | 15.723 | < .001 | 0.735 | 0.944 | 0.776 |
| | P8 | 0.915 | 0.052 | 17.546 | < .001 | 0.813 | 1.018 | 0.837 |
| | P9 | 0.593 | 0.053 | 11.128 | < .001 | 0.489 | 0.698 | 0.601 |

Factor loadings

| Factor | Indicator | Estimate | Std. Error | z-value | p | 95% Confidence Interval | | Std. Est. (all) |
|--------|-----------|----------|------------|---------|--------|-------------------------|-------|-----------------|
| | | | | | | Lower | Upper | |
| | P10 | 0.841 | 0.053 | 15.745 | < .001 | 0.736 | 0.946 | 0.777 |

Reliability Statistics

| Estimate | Cronbach's α |
|----------------|---------------------|
| Point estimate | 0.865 |

Lampiran 5 Uji Normalitas

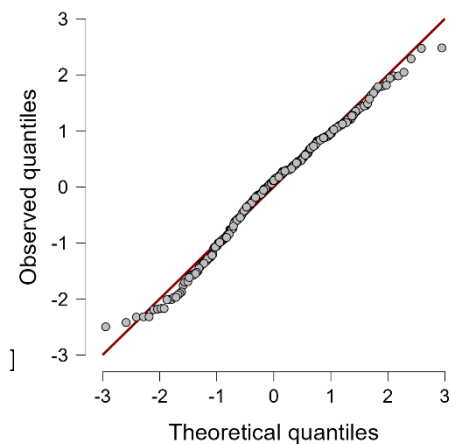
Fit Assessment ▼

Fit Statistics

| Test | Statistic | p |
|--------------------|-----------|------|
| Kolmogorov-Smirnov | 0.056 | .282 |

Lampiran 6 Uji Linieritas

UJI LINEARITAS



n-Focused Coping terhadap Optimal

Performance

| Model | R | R ² | sig |
|----------------|-------|----------------|--------|
| M ₀ | 0.000 | 0.000 | |
| M ₁ | 0.358 | 0.128 | < .001 |

Lampiran 8 Uji Hipotesis *Emotion-Focused Coping* terhadap *Optimal Performance*

| Model | R | R ² | sig |
|----------------|-------|----------------|--------|
| M ₀ | 0.000 | 0.000 | |
| M ₁ | 0.404 | 0.164 | < .001 |

Lampiran 9 Uji Hipotesis *Maladaptive Coping* terhadap *Optimal Performance*

| Model | R | R ² | sig |
|----------------|-------|----------------|--------|
| M ₀ | 0.000 | 0.000 | |
| M ₁ | 0.449 | 0.202 | < .001 |

Lampiran 10 *Coefficients Problem-Focused Coping* terhadap *Optimal Performance*

Coefficients

| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p |
|----------------|-------------|----------------|----------------|--------------|-------|--------|
| M ₀ | (Intercept) | 21.49 | 0.349 | | 61.62 | < .001 |
| M ₁ | (Intercept) | 9.369 | 1.830 | | 5.119 | < .001 |
| | Aspek 1 | 0.771 | 0.114 | 0.358 | 6.732 | < .001 |

Lampiran 11 *Coefficients Emotion-Focused Coping* terhadap *Optimal*

Performance

Coefficients

| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p |
|----------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|-------|--------|
| M₀ | (Intercept) | 21.49 | 0.349 | | 61.62 | < .001 |
| M₁ | (Intercept) | 11.35 | 1.344 | | 8.443 | < .001 |
| | Aspek 2 | 0.428 | 0.055 | 0.404 | 7.772 | < .001 |

Lampiran 12 *Coefficients Maladaptive Coping terhadap Optimalisasi Performance*

Coefficients

| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p |
|----------------|-------------|----------------|----------------|--------------|--------|--------|
| M ₀ | (Intercept) | 21.48 | 0.349 | | 61.62 | < .001 |
| M ₁ | (Intercept) | 30.82 | 1.100 | | 28.01 | < .001 |
| | Aspek 3 | -0.370 | 0.042 | -0.449 | -8.841 | < .001 |

Lampiran 13 Hasil Turnitin

mas ardhi revisi skripsi terakhir.docx

ORIGINALITY REPORT

| | | | |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| 3% | 4% | 1% | 2% |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

PRIMARY SOURCES

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | etheses.uin-malang.ac.id Internet Source | 2% |
| 2 | Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper | 1% |
| 3 | idoc.tips Internet Source | 1% |

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On