

ABSTRAK

Persiapan menuju Pekan Olahraga Nasional (PON) menimbulkan tekanan psikologis dan fisik yang signifikan bagi atlet Polo Air Putri Jawa Barat selama menjalani program Pusat Latihan Daerah (Puslatda). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan koping strategi stres yang digunakan atlet, mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat, mendeskripsikan upaya mengatasi hambatan, serta menganalisis implikasi peran pekerja sosial dalam ekosistem olahraga prestasi. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan teknik pemilihan informan melalui *purposive sampling*, yang melibatkan 5 atlet sebagai informan utama dan 2 pelatih sebagai informan tambahan untuk kepentingan triangulasi data. Teknik pengumpulan data yang diterapkan meliputi wawancara, observasi langsung di lokasi latihan maupun mess, serta studi dokumen internal tim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet secara konsisten menerapkan kombinasi tiga koping strategi berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. *Problem-Focused Coping* dilakukan melalui pencarian umpan balik proaktif dan evaluasi rekaman video, sementara *Emotion-Focused Coping* diterapkan melalui regulasi pernapasan, afirmasi positif, serta ritual doa bersama. Strategi *Avoidance-Focused Coping* juga muncul sebagai pengalihan stres sementara melalui aktivitas hobi dan kuliner. Solidaritas tim serta dukungan keluarga menjadi faktor pendukung utama, sedangkan kelelahan kronis dan kondisi mess yang kurang kondusif menjadi penghambat signifikan bagi atlet. Upaya penanganan hambatan mencakup inisiatif *reset* pikiran secara mandiri dan dukungan sistemik manajemen melalui program penyegaran (*game fun*). Implikasi penelitian ini menegaskan krusialnya peran Pekerja Sosial sebagai konselor dan fasilitator melalui metode *Social Group Work* untuk memperkuat ketahanan mental serta menjamin keberfungsian sosial atlet selama masa karantina latihan.

Kata Kunci: Atlet, Koping Stres, Pekerja Sosial, Polo Air, Puslatda

ABSTRACT

Preparation for the National Sports Week (PON) generates significant psychological and physical pressure for West Java Female Water Polo athletes during the Regional Training Centre (Puslatda) programme. This research aims to describe the stress coping strategies used by athletes, identify supporting and inhibiting factors, describe efforts to overcome obstacles, and analyse the implications of the social worker's role within the achievement sports ecosystem. The study employs a qualitative design with purposive sampling, involving five athletes as primary informants and three coaches as additional informants for data triangulation purposes. Data collection techniques applied include in-depth interviews, direct observation at training locations and the mess, as well as the study of internal team documents. The results indicate that athletes consistently apply a combination of three coping strategies based on Lazarus and Folkman's theory. Problem-Focused Coping is carried out through proactive feedback seeking and video record evaluations, while Emotion-Focused Coping is implemented through breathing regulation, positive affirmations, and collective prayer rituals. Avoidance-Focused Coping strategies also emerge as temporary stress diversions through hobby and culinary activities. Team solidarity and family support serve as the primary supporting factors, while chronic fatigue and uncondusive mess conditions act as significant inhibitors. Efforts to handle obstacles include independent mind reset initiatives and systemic management support through refreshing programmes (game fun). The implications of this research confirm the crucial role of Social Workers as counsellors and facilitators using Social Group Work methods to strengthen mental resilience and ensure the social functioning of athletes during the training quarantine period.

Keywords: *Athletes, Puslatda, Social Workers, Stress Coping, Water Polo.*

RINGKESAN

Persiapan pikeun nyanghareupan Pekan Olahraga Nasional (PON) nimbulkeun tekanan psikologis jeung fisik anu cukup gedé ka atlét polo cai awéwé Jawa Barat salila ngajalankeun program Pusat Latihan Daérah (Puslatda). Ieu panalungtikan miboga tujuan pikeun ngadéskripsikeun stratégi coping stress anu digunakeun ku atlét, ngaidentifikasi faktor-faktor anu ngarojong jeung ngahambat, ngajelaskeun usaha pikeun ngungkulan éta hambatan, sarta nganalisis implikasi peran pagawé sosial dina ékosistem olahraga préstasi. Panalungtikan ieu ngagunakeun métode kualitatif kalayan téknik milih informan sacara purposive sampling. Informan dina ieu panalungtikan ngawengku lima urang atlét salaku informan utama jeung tilu urang palatih salaku informan tambahan pikeun kaperluan triangulasi data. Téknik ngumpulkeun data anu digunakeun nyaéta wawancara, observasi langsung di tempat latihan jeung asrama, sarta studi dokuméntasi internal tim. Hasil panalungtikan némbongkeun yén atlét sacara konsistén ngalarapkeun kombinasi tilu stratégi coping dumasar kana tiori Lazarus jeung Folkman. Problem-Focused Coping dilaksanakeun ngaliwatan usaha néangan umpan balik sacara proaktif sarta évaluasi rékaman vidéo. Emotion-Focused Coping dilaksanakeun ku cara ngatur engapan, méré afirmasi positif ka diri sorangan, sarta ngalaksanakeun ibadah solat berjamaah. Salian ti éta, stratégi Avoidance-Focused Coping ogé muncul minangka cara pikeun ngalihkeun stres samentara ngaliwatan hobi jeung kagiatan kuliner. Solidaritas tim jeung rojongan kulawarga jadi faktor pangrojong anu utama, sedengkeun kacapean kronis sarta kaayaan asrama anu kurang kondusif jadi faktor panghambat anu penting pikeun atlét. Usaha pikeun ngungkulan éta hambatan ngawengku inisiatif reset mandiri sarta rojongan sistemik ti manajemén ngaliwatan program penyegaran dina wangun kaulinan hiburan. Implikasi ieu panalungtikan nétélakeun pentingna peran pagawé sosial salaku pembimbing jeung fasilitator ngaliwatan métode Social Group Work pikeun nguatkeun daya tahan méntal sarta ngajaga fungsi sosial atlét salila période karantina latih.

Kecap Galeuh: Atlét, Ngungkulan Stres, Pagawé Sosial, Polo Cai, Puslatda