

**STUDI KASUS STRES PSIKOLOGIS DAN  
STRATEGI *COPING* PADA *FIGHTER* MMA  
INDONESIA SEBELUM BERTANDING**



**Oleh:**

**Muhammad Luthfi Prawiro Wijoyo**

**1801617194**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam  
mendapatkan gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Studi Kasus Stres Psikologis Dan Strategi *Coping* Pada *Fighter* MMA  
Indonesia Sebelum Bertanding”

Nama Mahasiswa : Muhammad Luthfi Prawiro Wijoyo  
 NIM : 1801617194  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : Rabu, 2 Februari 2022

Pembimbing I






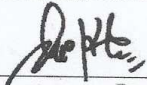

Herdiyana Maulana, PhD  
 NIP. 198212302009121003

Pembimbing II



Erik, M.Si.  
 NIDN. 8844660018

#### Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		20 Feb 22
Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23 Feb 22
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Dwi Kencana Wulan, M.Psi. (Anggota)****		22 Februari 2022
Lupi Yudhaningrum, M.Psi. (Anggota)****		22 Februari 2022

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain Pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhammad Luthfi Prawiro Wijoyo  
Nomor Registrasi : 1801617194  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Studi Kasus Stres Psikologis Dan Strategi *Coping* Pada *Fighter* MMA Indonesia Sebelum Bertanding” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada tanggal 5 Juli 2021 sampai dengan tanggal 27 Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 11 Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Luthfi Prawiro Wijoyo

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Luthfi Prawiro Wijoyo  
NIM : 1801617194  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : luthfiibrauder@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Studi Kasus Stres Psikologis Dan Strategi Coping Pada Fighter MMA Indonesia Sebelum Bertanding

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Maret 2022

Penulis

( M. Luthfi Prawiro W )  
nama dan tanda tangan



## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Ayo bangun dunia di dalam perbedaan  
Jika satu tetap kuat kita bersinar  
Harus percaya tak ada yang sempurna  
Dan dunia kembali tertawa”

(Superman Is Dead)

“Pintu menuju ke dunia yang baru  
Haruslah kau buka dengan tangan sendiri”

(JKT48)

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5)

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang sudah bisa bertahan sampai saat ini dan selalu menghadapi kesulitan dengan kebahagiaan, kepada kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang tanpa batas sedari dini, juga kepada para saudara-saudara, keluarga, serta teman-teman terkasih yang telah membentuk diri saya menjadi insan yang seperti sekarang.

MUHAMMAD LUTHFI PRAWIRO WIJOYO

**STUDI KASUS STRES PSIKOLOGIS DAN STRATEGI *COPING* PADA  
FIGHTER MMA INDONESIA SEBELUM BERTANDING**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,  
Universitas Negeri Jakarta

2022

**ABSTRAK**

Stres psikologis adalah sebuah hubungan tertentu antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai beban yang melebihi sumber dayanya serta mengancam kesejahteraannya. Dalam persiapan bertandingnya, atlet-atlet atau fighter MMA memiliki kecenderungan untuk merasakan stres yang menekan dan membuat kehilangan kepercayaan diri dan motivasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk stres psikologis para fighter MMA di Indonesia saat sebelum bertanding. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus dengan subjek sebanyak dua orang fighter MMA Indonesia yang memiliki pengalaman bertanding sebanyak minimal tiga kali. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan analisis dokumen daring. Data dalam penelitian ini dilengkapi dengan keterangan dari beberapa orang significant others dari tiap fighter.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua fighter memiliki penilaian terhadap stres pra-pertandingan yang berbeda. Adapun teori transaksional Lazarus dan Folkman mengemukakan dua tahap pengindikasian stres yakni penilaian utama atau bagaimana individu menilai situasi yang menyebabkan stres dan penilaian sekunder dimana individu memilih strategi coping untuk mengatasi stres. Fighter pertama menilai stres yang dirasakannya sebagai hal positif sementara fighter kedua menilai stres yang dirasakannya sebagai hal negatif. Kedua fighter juga memiliki strategi coping yang relatif berbeda.

Kata kunci: stres psikologis, *fighter* MMA, strategi *coping*

MUHAMMAD LUTHFI PRAWIRO WIJOYO

**CASE STUDY OF PSYCHOLOGICAL STRESS AND COPING STRATEGIES**  
**IN INDONESIAN MMA FIGHTERS BEFORE COMPETING**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Study Program of Psychology, Faculty of Psychology*

*State University of Jakarta*

*2022*

**ABSTRACT**

*Psychological stress is a certain relationship between a person and the environment that is appraised by the individual as a burden that exceeds his resources and threatens his well-being. In preparation for the match, MMA athletes or fighters have a tendency to feel stress that suppresses and makes them lose confidence and motivation.*

*This study aims to determine the form of psychological stress for MMA fighters in Indonesia before competing. This study uses a qualitative approach and case study method with the subject as many as two Indonesian MMA fighters who have experience of competing at least three times. Data were collected by interview, observation, and online document analysis. The data in this study is complemented by information from several significant others from each fighter.*

*The results of this study indicate that the two fighters have different appraisals of pre-fight stress. The transactional theory of Lazarus and Folkman suggests two stages of stress indication, namely the primary appraisal or how the individual assesses the situation that causes stress and the secondary appraisal where the individual chooses a coping strategy to deal with stress. The first fighter assesses the stress he felt as a positive thing while the second fighter assesses the stress he felt as a negative thing. The two fighters also have relatively different coping strategies.*

*Keyword: psychological stress, MMA fighter, coping strategy*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Studi Kasus Stres Psikologis Dan Strategi Coping Pada Fighter MMA Indonesia Sebelum Bertanding**”. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat bantuan dari banyak pihak dalam bentuk moril maupun materiil. Maka dari itu, peneliti hendak mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing peneliti sedari awal hingga pada masa penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M. Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M. Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, ibu Ratna Dyah Suryatri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M. Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph. D selaku Dosen Pembimbing I yang tanpa lelah dan selalu sabar dalam memberikan pengarahan, memotivasi, mendukung, dan senantiasa membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Erik, M. Si. selaku Dosen Pembimbing II yang juga selalu memberikan dukungan, arahan, serta penilaian yang mendetail kepada pembimbing agar tidak hanya menyelesaikan namun juga menyempurnakan skripsi ini.



6. Seluruh bapak dan ibu Dosen, Staf, dan Karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang memiliki andilnya masing-masing selama peneliti menjalankan proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
7. Papa dan Mama atas seluruh dukungan, kasih, sayang, serta semangatnya pada peneliti yang seakan tiada habisnya.
8. Kedua adik peneliti Putri dan Lucky, sepupu-sepupu peneliti khususnya Fauzi, Kiki, Aulia, dan Kevin beserta seluruh sanak famili yang selalu memberikan semangat bagi peneliti.
9. Teman-teman terdekat peneliti selama masa kuliah yakni Sima, Ersya, Dimas, Amira, Naura, Faras, dan Anin yang sudah menerima peneliti apa adanya serta selalu ada untuk peneliti dalam suka dan duka.
10. Teman-teman Psikologi UNJ 2017: Farhan, Januar, Moses, Fakhri, Raka, Yoga, Diba, Dhesty, Lina, Arkan, Faridz, Presley, Adit, Fiqi, Chia, Limah, Khalista, Lufti, Fadel, dan teman-teman lainnya atas pertemanan, dukungan serta semangat yang diberikan kepada peneliti sedari awal perkuliahan hingga sekarang.
11. Teman-teman di club XSR Brotherhood Indonesia terutama tim pengurus Chapter Jakarta, komunitas Reenactor Bangor, komunitas Lehr Kampfgruppe, serta grup INT48 atas semangat dan dukungannya.
12. Kepada idola peneliti di idol group JKT48 yakni Jinan karena telah menyemangati peneliti di kala merasa lelah.
13. Para subjek dan *significant others* yang telah bekerjasama dengan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
14. Dan tentunya semua pihak-pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu atas segala dukungan yang diberikan dalam kehidupan peneliti hingga ke dalam penyusunan skripsi ini.

Jakarta, Maret 2022



Muhammad Luthfi Prawiro Wijoyo

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN</b>	
<b>PANITIA SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI</b>	
<b>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1. <i>Manfaat Teoritis</i> .....	6
1.4.2. <i>Manfaat Praktis</i> .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kajian Teoritik Tentang Mixed Martial Arts .....	7
2.2 Kajian Teoritik Tentang Stres Psikologis .....	8
2.3 Kajian Penelitian Yang Relevan .....	13
2.4 Kerangka Berpikir.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>17</b>
3.1 Subjek Penelitian .....	17

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
3.3 Pendekatan Metode Penelitian Kualitatif yang Digunakan .....	18
3.4.1 Wawancara .....	20
3.4.2 Observasi .....	21
3.4.3 Analisis Dokumen .....	22
3.5 Prosedur Pengumpulan Data.....	22
3.5.1 Tahap Persiapan.....	22
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	23
3.6 Prosedur Analisis Data.....	24
3.6.1 Organisasi Data.....	25
3.6.2 Koding dan Analisis.....	25
3.7 Pengecekan Keabsahan Data (Triangulasi).....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
4.1 Deskripsi Subjek.....	27
4.1.1 Gambaran Umum Subjek AM (Subjek 1).....	27
4.1.2 Gambaran Umum Subjek K (Subjek 2).....	28
4.2 Temuan Penelitian .....	28
4.2.1 Subjek AM.....	29
4.2.2 Significant Others Subjek AM.....	54
4.2.3 Subjek K.....	69
4.2.4 Significant Others Subjek K.....	89
4.3 Dinamika Psikologis.....	96
4.3.1 Subjek AM.....	96
4.3.2 Subjek K.....	102
4.4 Pembahasan .....	106
4.4.1 Penilaian Utama.....	106
4.4.2 Penilaian Sekunder.....	108
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>112</b>
5.1 Kesimpulan .....	112
5.2 Implikasi .....	113
5.3 Saran .....	114
5.3.1 Saran Kepada Fighter .....	114



5.3.2	<i>Saran Kepada Sasana</i> .....	114
5.3.3	<i>Saran Kepada Promotor</i> .....	114
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		<b>115</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal dan Lokasi Wawancara Subjek dan *Significant Others*..... 17



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Kehidupan dan Penilaian Utama AM.....	97
Gambar 4.2 Diagram Penilaian Sekunder AM.....	98
Gambar 4.3 Diagram Kehidupan dan Penilaian Utama K.....	103
Gambar 4.4 Diagram Penilaian Sekunder Subjek K.....	104





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara .....	120
Lampiran 2. Pedoman Observasi .....	127
Lampiran 3. Verbatim Wawancara 1 Subjek 1 .....	128
Lampiran 4. Verbatim Wawancara 2 Subjek 1 .....	145
Lampiran 5. Verbatim Wawancara <i>Significant Others</i> 1 Subjek 1 .....	153
Lampiran 6. Verbatim Wawancara <i>Significant Others</i> 2 Subjek 1 .....	181
Lampiran 7. Verbatim Wawancara 1 Subjek 2 .....	196
Lampiran 8. Verbatim Wawancara 2 Subjek 2 .....	210
Lampiran 9. Verbatim Wawancara <i>Significant Others</i> Subjek 2 .....	224
Lampiran 10. Data Observasi Wawancara 1 Subjek 1 .....	235
Lampiran 11. Data Observasi Wawancara 2 Subjek 1 .....	237
Lampiran 12. Data Observasi Wawancara <i>Significant Others</i> 1 Subjek 1 .....	239
Lampiran 13. Data Observasi Wawancara <i>Significant Others</i> 2 Subjek 1 .....	241
Lampiran 14. Data Observasi Wawancara 1 Subjek 2 .....	243
Lampiran 15. Data Observasi Wawancara 2 Subjek 2 .....	245
Lampiran 16. Data Observasi Wawancara <i>Significant Others</i> Subjek 1 .....	247
Lampiran 17. <i>Informed Consent</i> .....	249
Lampiran 18. Dokumentasi Wawancara .....	253
Lampiran 19. Dokumentasi Rekor MMA Subjek .....	256

