



GAYA KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI ATLET SILAT

Rijal Mahendra

Sains Komunikasi, Fakultas
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Djuanda

Article history

Received: Desember 2025

Revised: Desember 2025

Accepted: Januari 2026

*Corresponding author

rijalmahendra02@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menganalisis peran gaya komunikasi interpersonal pelatih dalam membangun kepercayaan diri atlet pencak silat dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap tiga pelatih dan lima atlet yang dipilih secara purposif, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian mengidentifikasi empat gaya komunikasi utama yang diterapkan pelatih: komunikasi yang terbuka dan dialogis, pemberian dukungan emosional, penggunaan bahasa yang motivatif, serta penyampaian umpan balik yang positif dan konstruktif. Gaya komunikasi terbuka dan dialogis menciptakan ruang bagi atlet untuk menyampaikan pendapat dan terlibat dalam evaluasi, sehingga meningkatkan rasa dihargai dan percaya diri. Dukungan emosional yang ditunjukkan melalui empati dan perhatian saat atlet mengalami kegagalan atau cedera membantu menciptakan lingkungan psikologis yang aman. Bahasa motivatif yang diberikan, terutama sebelum dan selama pertandingan, berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus atlet. Sementara itu, umpan balik konstruktif yang disesuaikan dengan kebutuhan individual atlet tidak hanya memperbaiki teknik tetapi juga memperkuat keyakinan mereka terhadap proses latihan. Kombinasi keempat gaya komunikasi ini secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri atlet, yang terwujud dalam keberanian mencoba teknik baru, kesiapan mental menghadapi kompetisi, dan ketahanan dalam mengelola tekanan. Studi ini menyimpulkan bahwa gaya komunikasi interpersonal pelatih merupakan faktor kunci dalam menciptakan dinamika pelatihan yang sportif dan secara langsung mendukung pengembangan kepercayaan diri atlet silat, baik dalam latihan maupun kompetisi. Implikasinya, pelatih perlu secara sadar mengembangkan keterampilan komunikasi yang empatik, responsif, dan membangun untuk mengoptimalkan kesejahteraan psikologis dan performa atlet.

Kata Kunci: Atlet Silat; Kepercayaan Diri; Komunikasi Interpersonal; Pelatih.

Abstract

This study analyzes the role of coaches' interpersonal communication styles in building self-confidence in pencak silat athletes using a descriptive qualitative approach. Data were collected through in-depth interviews and participant observation with three purposively selected coaches and five athletes, then analyzed thematically. The results identified four main communication styles employed by coaches: open and dialogic communication, emotional support, motivational language, and positive and constructive feedback. Open and dialogic communication styles create space for athletes to express their opinions and participate in evaluations, thereby increasing their sense of self-worth and confidence. Emotional support demonstrated through empathy and concern when athletes experience failure or injury helps create a safe psychological environment. Motivational language provided, especially before and during matches, plays a role in reducing anxiety and increasing athletes' focus. Meanwhile, constructive feedback tailored to athletes' individual needs not only improves technique but also strengthens their belief in the training process. The combination of these four communication styles significantly contributes to increased athlete self-confidence, which is manifested in the courage to try new

techniques, mental readiness for competition, and resilience in managing pressure. This study concluded that a coach's interpersonal communication style is a key factor in creating a supportive training dynamic and directly contributes to the development of self-confidence in silat athletes, both in training and competition. Consequently, coaches need to consciously develop empathetic, responsive, and constructive communication skills to optimize athletes' psychological well-being and performance.

Keywords: *Silat Athletes, Self-Confidence, Interpersonal Communication, Coaches*

Copyright © 2026 Author. All rights reserved

PENDAHULUAN

Komunikasi adalah bidang ilmu yang melibatkan berbagai disiplin ilmu lainnya, dan perkembangannya terus dipengaruhi oleh ilmu-ilmu tersebut (Purnomo, 2023). Komunikasi menjadi dasar bagi setiap manusia untuk membangun sebuah hubungan termasuk dalam hubungan antara pelatih dan atlet. Pada bidang olahraga, pelatih memiliki peran strategis tidak hanya sebagai pengajar teknik, tetapi juga sebagai komunikator yang membentuk kondisi psikologis atlet dan menunjukkan kepercayaan (Purnomo et al., 2022), serta secara tidak langsung mendorong atlet untuk menjalankan tujuan yang diinginkan oleh pelatih (Purnomo, 2022).

Komunikasi interpersonal adalah kegiatan komunikasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih (Nursita et al., 2024., Saniah & Ramadhani, 2024). Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi, selain aspek teknik dan fisik, unsur psikologis seperti kepercayaan diri atlet memainkan peranan penting dalam menentukan keberhasilan prestasi. Kepercayaan diri merupakan keyakinan seorang atlet terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan tugas olahraga, termasuk saat menghadapi latihan maupun kompetisi. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kepercayaan diri atlet adalah gaya komunikasi (Wijaya et al., 2024). Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet merupakan faktor kunci dalam mengembangkan olahraga berprestasi tinggi. Dalam seni bela diri, seperti pencak silat, komunikasi yang efektif (Purnomo, 2023., Mutiara et al., 2025) lebih dari sekadar menyampaikan instruksi teknis. Hal ini juga memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan antara pelatih dan atlet. Komunikasi interpersonal yang baik membantu menciptakan lingkungan pelatihan menjadi suportif dan positif, yang dapat memengaruhi motivasi atlet dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa komunikasi yang jelas, terbuka, dan dekat secara emosional dari pelatih memiliki dampak besar pada kepercayaan diri dan motivasi atlet, tidak hanya dalam seni bela diri tetapi juga dalam olahraga lain seperti bola basket (Zulham et al., 2024)

Gaya komunikasi interpersonal seorang pelatih mencakup beberapa aspek, seperti keterbukaan (Rahmawati & Purnomo, 2021), dukungan emosional, empati, dan umpan balik yang konstruktif. Unsur-unsur ini tidak hanya membantu dalam menyampaikan informasi tetapi juga membuat atlet merasa dipahami dan dihargai, yang pada gilirannya memperkuat kepercayaan diri mereka untuk menghadapi tantangan kompetisi. Studi dalam olahraga woodball menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif, terutama dengan keterbukaan dan empati, secara positif memengaruhi motivasi atlet dan keterlibatan mereka dalam proses pengembangan olahraga (Purnomo & Nurrachmah, 2022).

Penelitian sebelumnya dalam konteks pencak silat juga menunjukkan hubungan positif antara komunikasi pelatih dan berbagai indikator pengembangan atlet. Sebuah penelitian di desa Senuro menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet pencak silat memengaruhi solidaritas tim, respons atlet terhadap pesan pelatih, dan kemampuan mereka untuk mengikuti instruksi pelatih selama latihan. Hal ini, pada gilirannya, membantu membangun kepercayaan diri atlet dalam melakukan gerakan dan strategi (Ramdhani et al., 2024). Selain itu, penelitian tentang hubungan antara komunikasi personal antar pelatih dan

performa puncak atlet silat di Bukittinggi menunjukkan bahwa semakin baik komunikasi personal, semakin tinggi pula performa atlet. Hal ini juga berkaitan dengan aspek psikologis seperti kepercayaan diri atlet (Rahmadani & Aulia, 2023).

Namun, penelitian sebelumnya sebagian besar berfokus pada aspek umum motivasi dan performa atlet, sementara penelitian mendalam tentang gaya komunikasi pribadi pelatih yang secara khusus membangun kepercayaan diri atlet dalam silat masih terbatas. Beberapa penelitian di cabang olahraga lain, seperti karate dan bulu tangkis, menunjukkan bahwa pola komunikasi yang melibatkan komunikasi dua arah, dukungan positif, dan interaksi non-verbal juga berperan dalam mengembangkan karakter dan ketangguhan mental atlet (Windiasari & Putranto, 2024).

Komunikasi interpersonal adalah cara berbicara langsung antara dua orang atau lebih yang mencakup ucapan dan bahasa tubuh, serta melibatkan tanggapan dari pihak lain (Devito, 2019). Proses ini sangat penting dalam pembentukan hubungan emosional dan psikologis, terutama dalam dunia olahraga antara pelatih dan atlet. Cara pelatih berkomunikasi mencerminkan bagaimana mereka menyampaikan perintah, memberi instruksi, serta berinteraksi dengan para atlet. Gaya komunikasi yang ramah, terbuka, dan penuh belas kasihan dapat meningkatkan semangat dan kepercayaan diri atlet (Arumsari et al., 2022). Kepercayaan diri atlet adalah yakin pada kemampuan diri sendiri untuk menunjukkan performa terbaik. Kepercayaan diri yang tinggi membantu atlet mengelola rasa cemas, meningkatkan fokus, dan menjaga konsistensi dalam berprestasi (Weinberg & Gould, 2018).

Gaya komunikasi interpersonal pelatih menjadi penentu dalam menciptakan hubungan yang harmonis dan penuh kepercayaan. Komunikasi yang efektif memungkinkan atlet merasa dihargai, dipahami, dan didukung, sehingga berdampak positif pada kepercayaan diri atlet. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana gaya komunikasi interpersonal pelatih berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet silat.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengetahui bagaimana gaya komunikasi interpersonal pelatih membantu membangun kepercayaan diri pada atlet silat. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna, proses, dan dinamika komunikasi yang terjadi secara alami selama interaksi antara pelatih dan atlet. Penelitian kualitatif sangat relevan untuk studi komunikasi karena mengungkapkan realitas sosial dari perspektif subjek yang diteliti, bukan hanya dengan mengukur gejala secara kuantitatif (Purnomo, 2022). Oleh karena itu, pendekatan ini memungkinkan para peneliti untuk memahami bagaimana pesan, sikap, dan perilaku komunikasi pelatih ditafsirkan oleh atlet dalam konteks pelatihan silat. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan metode yang dikembangkan banyak peneliti untuk mengeksplorasi fenomena sosial dan pengalaman dalam komunikasi secara mendalam dari sudut pandang peserta, melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi (Purnomo & Nurrachmah, 2022).

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara tematik. Analisis data dalam penelitian kualitatif harus dilakukan secara

sistematis dan berulang-ulang agar peneliti dapat mengungkap pola komunikasi dan makna tersembunyi di balik interaksi sosial yang diamati (Purnomo, 2022). Peneliti mengumpulkan informasi sesuai fenomena tanpa adanya asumsi (Purnomo, 2024). Dengan informan yang dipilih secara purposif, yaitu pelatih dan atlet yang aktif terlibat dalam kegiatan pelatihan.

Tabel 1. Informan penelitian

No		Status / keterangan	Usia	Lama Melatih/ Ikut Silat
1	P1	Pelatih	23 Tahun	7 Tahun
2	P2	Pelatih	25 Tahun	5 Tahun
3	P3	Pelatih	21 Tahun	2 Tahun
4	A1	Atlet	20 Tahun	9 Tahun
5	A2	Atlet	21 Tahun	2 Tahun
6	A3	Atlet	20 Tahun	8 Tahun
7	A4	Atlet	19 Tahun	2 Tahun
8	A5	Atlet	19 Tahun	7 Tahun

HASIL DAN DISKUSI

Dari hasil penelitian menunjukkan antara lain pelatih menerapkan gaya komunikasi interpersonal yang bersifat:

1. Terbuka dan Dialogis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cara pelatih berkomunikasi dengan atlet bersifat terbuka dan saling berdialog. Hal ini terlihat dari adanya pertukaran informasi dua arah antara pelatih dan atlet. Pelatih juga ikut serta dalam membahas tujuan pribadi, cara latihan, dan evaluasi pertandingan, sehingga atlet dapat menyampaikan pendapat, pengalaman, dan ide-ide mereka. Semua informan menjawab bahwa pelatih dan atlet berkomunikasi secara terbuka dan dialogis, seperti yang dikatakan informan A1 “ Pelatih sering bertanya target saya, mengajak diskusi dan melakukan evaluasi, ini membantu saya untuk meningkatkan kemampuan dan menambah kepercayaan diri”. Pola komunikasi seperti ini membuat atlet merasa dihargai dan diperlakukan dengan percaya, yang berdampak pada peningkatan rasa percaya diri mereka.

Gaya Komunikasi yang terbuka dan dua arah (Jatipermata & Purnomo, 2022) serta terus-menerus juga mencegah salah paham dan membantu membangun hubungan yang lebih baik antara pelatih dan atlet. Informan P2 mengungkapkan, masalah antara pelatih dan atlet sering terjadi, salah satunya karena kurangnya komunikasi. Berati dapat disimpulkan komunikasi yang terbuka dan dialogis ini cukup memberikan peran penting untuk menjalin hubungan yang baik antara pelatih dan atlet.

2. Memberikan Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah aspek penting dalam cara pelatih berkomunikasi. Mereka menunjukkan empati dengan mendengarkan keluhan atlet, memahami perasaan mereka, dan memberikan perhatian khusus pada atlet yang sedang mengalami kegagalan, stres, atau

penurunan semangat. Dalam situasi seperti ini, pelatih berperan sebagai motivator dan pembimbing yang membantu atlet memulihkan semangat dan keyakinan diri secara perlahan. Informan A1, A3 dan A4 memiliki jawaban yang hampir sama, yaitu ketika mengalami kekalahan dan ketika cidera, pelatih memberikan waktu istirahat yang cukup untuk pemulihan rasa sakit.

Ini menandakan bahwa pelatih tidak egois dan memberikan sikap empatinya sebagai dukungan emosional kepada atletnya. Ini pun sesuai dengan jawaban informan P2, ketika ada atlet yang sudah putus asa dan ingin mengundurkan diri karena cidera, pelatih memberikan masukan dan waktu untuk atlet mendapatkan motivasi kembali. Dukungan yang konsisten ini menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, sehingga atlet lebih siap secara mental untuk menghadapi pelatihan atau pertandingan.

3. Menggunakan Bahasa Motivatif

Menggunakan bahasa yang memotivasi adalah strategi penting dalam meningkatkan rasa percaya diri atlet. Selama dan sebelum pertandingan, pelatih rutin memberikan kalimat penyemangat dengan tujuan menjaga fokus dan mengurangi kecemasan atlet. Bahasa yang digunakan biasanya mengarah pada peningkatan keyakinan diri atlet, agar mereka tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari lawan atau lingkungan.

Pendekatan ini terbukti mampu mengurangi rasa gugup, meningkatkan keyakinannya, serta meningkatkan performa atlet saat bertanding. Informan seluruh atlet memberikan jawaban yang hampir sama, bahwa pelatih sering memberikan dukungan baik itu berupa ucapan atau gestur tubuh ketika berlatih atau bertanding. Dan ada dari sebagian informan berpendapat, ketika mereka sedang mengalami penurunan motivasi dan kepercayaan diri, pelatihnya memberikan dorongan untuk terus semangat. Pendapat ini menunjukkan bahwa motivasi dari pelatih memiliki peran penting dalam pembentukan dan penambahan kepercayaan diri atlet.

4. Memberikan Umpam Balik Positif dan Konstruktif

Pelatih memberikan umpan balik yang bersifat positif dan konstruktif, baik secara umum maupun pribadi. Umpam balik ini menyebutkan perbaikan dalam teknik, cara latihan, serta penguatan mental, tanpa membatasi harga diri atlet. Pendekatan personal dinilai lebih efektif karena disesuaikan dengan kebutuhan dan kepribadian masing-masing atlet. Informan P1 dan P3 berpendapat, ketika ada atlet yang melakukan kesalahan dasar, dilakukan evaluasi secara bersama didepan semua orang, tapi ketika soal mental atau setelah kekalahan, dilakukan evaluasi secara empat mata. Informan A5 menjawab selalu mendapatkan umpan balik secara pribadi, itu mungkin supaya menjaga kepercayaan diri didepan atlet lainnya. Umpam balik ini digunakan untuk mengasah potensi diri menumbuhkan rasa percaya diri yang kuat. Dengan umpan balik yang membangun, atlet tidak hanya menyadari kesalahan yang perlu diperbaiki, tetapi juga merasa ter dorong secara psikologis untuk terus berkembang dan percaya pada proses latihan yang sedang dijalani.

Gaya komunikasi tersebut berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri atlet, terlihat dari keberanian atlet dalam mencoba teknik baru, kesiapan menghadapi pertandingan, serta kemampuan mengelola tekanan kompetisi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan

bahwa kualitas komunikasi pelatih atlet berpengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis atlet.

KESIMPULAN

Gaya komunikasi interpersonal pelatih memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan diri atlet silat. Sebagaimana hasil penelitian menunjukkan bahwa cara pelatih berkomunikasi dengan atlet pencak silat sangat penting dalam membantu atlet membangun rasa percaya diri. Komunikasi yang terbuka dan saling berbicara membuat terjalin hubungan yang saling percaya antara pelatih dan atlet. Selain itu, dukungan emosional yang diberikan pelatih melalui sikap penuh empati, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan masalah atlet, membantu atlet merasa aman dan nyaman secara psikologis, terutama ketika mereka menghadapi tekanan atau kegagalan. Selain itu, penggunaan kata-kata yang menginspirasi serta pemberian umpan balik yang positif dan bermanfaat ternyata mampu memperkuat rasa percaya diri atlet. Kata-kata yang menginspirasi membantu atlet percaya lebih besar pada kemampuan diri mereka, sedangkan umpan balik yang baik mendorong atlet untuk terus berkembang tanpa merasa stres. Dengan kombinasi keempat hal tersebut, gaya komunikasi pelatih menjadi lebih efektif dan langsung berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri atlet pencak silat baik saat latihan maupun dalam kompetisi.

REFERENSI

Arumsari, R., Harumike, Y. D. N., & Siswati, E. (2022). Peran Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga. *Transgenera: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, Dan Humaniora*, 6(2), 145–156.

Devito, J. A. (2019). *The Interpersonal Communication Book* (15th Ed.). Pearson Education.

Jatipermata, F., & Purnomo, A. M. (2022). Peran Komunikasi Penyuluh Dalam Pemberdayaan Peternak Sapi Perah Pada Koperasi Produksi Susu Bogor. *Reformasi*, 12(1), 52-66.

Mutiara, D. M., Rimarsha, D. N., Alysva, S. P., Salsabila, S., & Wardhana, M. A. (2025). Studi Kajian: Workplace Communication Skills. *HUMANUS : Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 3(1), 44-56. <https://doi.org/10.62180/y57fnz04>

Nursita, S. F. N., Hasbiyah, D., & Purnomo, A. M. (2024). Analisis Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Lingkaran Pertemanan Terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan Di Uigo Studio. *Karimah Tauhid*, 3(4), 5092-5101.

Purnomo, A. M., & Nurrachmah, R. (2022). Gaya Komunikasi Kepala Sekolah Dan Efektivitas Proses Pembelajaran Di Masa Pandemi: Kasus SMP PGRI 1 Cigombong. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan* , 9 (1), 22-36.

Purnomo, A. M. (2022). Atraksi Destinasi Wisata Kuliner Untuk Mendorong Pembangunan Berkelanjutan Di Masa Pandemi. *Profetik: Jurnal Komunikasi* , 15 (2), 190-207.

Purnomo, A. M. (2023). Analisis Bibliometrik Tren Topik Penelitian Sosiologi Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 8 (2), 370-381.

Purnomo, A. M. (2023). Efektivitas Penggunaan Pesan Dalam Media Komunikasi Pemasaran Online. *Metacommunication; Journal Of Communication Studies*, 8(2), 232-245.

Purnomo, A. M. (2024). Pesan Non Verbal Dalam Komunikasi Interpersonal Suami Istri Dalam Pernikahan. *Karimah Tauhid*, 3(6), 7033-7045.

Purnomo, A. M., Pratidina, G., & Setiawan, M. F. (2022). Komunikasi Pemasaran Perusahaan Pasca Pandemi: Studi Respon Pelanggan Terhadap Pesan Di Instagram. *Jurnal Komunikatio*, 8(2), 103-113.

Rahmadani, F., & Aulia, P. (2023). Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Peak Performance Atlet Pencak Silat SMI Bukittinggi. *Jurnal Edutrainned: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 7 (1), 27-39.

Rahmawati, R., & Purnomo, A. M. (2021). Keterkaitan Antara Komunikasi Persuasif Dan Kemampuan Pribadi Konselor P2TP2A Dalam Layanan Konseling Pada Perempuan Korban Kekerasan. *Jurnal Komunikatio*, 7(2), 109-122.

Ramdhani, I., Putri, I., & Syukerti, N. (2024). Pengaruh Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dan Atlet Di Desa Senuro Terhadap Latihan Siswa IKS PI Kera Sakti Cabang Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 3(1), 37-42.

Saniah, N., & Ramadhani, S. (2024). Interpersonal Communication Of Supervisors And Students In Submitting Thesis Titles. *HUMANUS : Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(2), 326-332. <https://doi.org/10.62180/m6y2ss95>.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology* (7th Ed.). Human Kinetics.

Wijaya, D., Purnomo, A. M., & Fitriah, M. (2024). Analisis Penerapan Gaya Komunikasi Supervisor Di Divisi Produksi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique*, 7(1), 172-181.

Windiasari, M. D., & Putranto, T. D. (2024). Komunikasi Antar Pribadi Di Antara Atlet Dan Pelatih Bulu Tangkis Di Dewan Eksekutif Akademi Bulu Tangkis Irwan. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 5 (2), 319-333. <Https://Doi.Org/10.31599/Yrqgn74>

Zulham, Z., Candra, O., Hermanto, H., & Riyanto, P. (2024). Membangun Kepercayaan Diri Dan Kesejahteraan: Kekuatan Komunikasi Pelatih Dan Koneksi Pribadi Dalam Bola Basket Perguruan Tinggi. *Asian Journal Of Engineering, Social And Health*, 3 (12), 2701-2715.