



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2025) pp: 7138-7144

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## *Neuroticism* pada Atlet Pencak Silat dalam Konteks Tekanan Sosial dan Ekspektasi Eksternal: Sebuah Studi Kualitatif

Salamatun Nisrinal Fadiyah, Dhevi Sa'idatur Rofi'ati, Prapti Madyo Ratri

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

[202260006@std.umk.ac.id](mailto:202260006@std.umk.ac.id), [202260046@std.umk.ac.id](mailto:202260046@std.umk.ac.id), [prapti.madyo@umk.ac.id](mailto:prapti.madyo@umk.ac.id)

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan manifestasi neuroticism pada seorang atlet pencak silat dalam konteks tekanan sosial dan ekspektasi eksternal yang melekat pada olahraga prestasi. Neuroticism merupakan salah satu dimensi kepribadian Big Five yang ditandai dengan kecenderungan mengalami emosi negatif, kerentanan terhadap stres, serta ketidakstabilan emosi (Costa & McCrae, 1992). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan partisipasi seorang atlet pencak silat berinisial KDV yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang menggali pengalaman subjektif atlet terkait tekanan kompetisi, tuntutan organisasi, serta respons emosional sebelum dan selama pertandingan. Data dianalisis menggunakan analisis tematik berdasarkan prosedur Braun dan Clarke (2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa KDV menampilkan manifestasi neuroticism pada seluruh aspek utama, yaitu anxiety, self-consciousness, vulnerability to stress, impulsiveness, depression, dan angry hostility. Manifestasi tersebut tampak dalam bentuk ketakutan berlebih terhadap kegagalan, reaksi fisiologis seperti gemetar dan panik sebelum bertanding, sensitivitas tinggi terhadap kritik dan komentar penonton, kesulitan mengontrol emosi yang berdampak pada perilaku impulsif hingga menyebabkan cedera, serta munculnya suasana hati negatif setelah hasil pertandingan yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Faktor-faktor pemicu utama meliputi tekanan organisasi untuk meraih prestasi, pengalaman masa kecil berupa bullying, ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar, serta tuntutan internal atlet untuk selalu menang. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa konteks sosial dan lingkungan kompetitif berperan penting dalam memunculkan dan memperkuat respons neurotik pada atlet pencak silat.*

*Kata kunci: Neuroticism, Pencak Silat, Tekanan Sosial, Kecemasan Atlet, Kepribadian*

### **1. Latar Belakang**

Kepribadian merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam performa atlet, terutama ketika atlet dihadapkan pada tekanan kompetitif, ekspektasi prestasi, serta tuntutan emosional dari lingkungan sosial seperti pelatih, organisasi, dan penonton. Dalam konteks olahraga prestasi, kepribadian memengaruhi cara atlet memersepsikan situasi kompetisi, mengelola stres, serta merespons keberhasilan maupun kegagalan. Weinberg dan Gould (2019) menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian atlet dapat menjadi faktor protektif maupun faktor risiko terhadap munculnya kecemasan performa, kelelahan mental, dan penurunan konsentrasi saat bertanding. Oleh karena itu, kajian kepribadian menjadi penting untuk memahami dinamika psikologis atlet secara lebih komprehensif.

Salah satu model kepribadian yang banyak digunakan dalam penelitian psikologi olahraga adalah Big Five Personality Traits, yang terdiri dari lima dimensi utama, yaitu openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, dan neuroticism. Model ini dikembangkan oleh Costa dan McCrae dan dianggap memiliki validitas lintas budaya serta stabilitas yang baik dalam mengukur kepribadian individu dewasa (Costa & McCrae, 1992). Dalam konteks olahraga, Big Five sering digunakan untuk memprediksi performa, regulasi emosi, serta ketahanan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi (Allen, Greenlees, & Jones, 2013).

Dari kelima dimensi tersebut, neuroticism merupakan dimensi yang paling berkaitan dengan respons emosional negatif dan kerentanan individu terhadap stres. Costa dan McCrae (1992) mendefinisikan neuroticism sebagai kecenderungan individu untuk mengalami emosi negatif seperti kecemasan, ketegangan, rasa tidak aman, mudah marah, serta kesulitan mempertahankan stabilitas emosi dalam situasi yang menekan. Individu dengan tingkat

neuroticism tinggi cenderung memiliki ambang stres yang lebih rendah dan lebih reaktif terhadap tekanan lingkungan, termasuk tekanan sosial dan evaluasi eksternal (McCrae & John, 1992).

Neuroticism terdiri dari enam aspek utama, yaitu kecemasan (anxiety), kemarahan atau hostility, depresi, self-consciousness, impulsiveness, dan kerentanan terhadap stres (vulnerability). Keenam aspek ini mencerminkan pola respons emosional yang tidak stabil dan mudah terganggu oleh situasi yang dianggap mengancam (Costa & McCrae, 1992). Dalam konteks olahraga, manifestasi aspek-aspek tersebut dapat muncul dalam bentuk reaksi fisiologis seperti jantung berdebar, gemetar, atau panik, serta reaksi psikologis seperti takut gagal, overthinking, dan kesulitan mempertahankan fokus saat bertanding (Jones & Hanton, 2001).

Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat neuroticism pada individu bersifat multidimensional, mencakup predisposisi biologis, pengalaman masa kecil, pola asuh, serta dinamika lingkungan sosial. McCrae dan John (1992) menyebutkan bahwa pengalaman negatif di masa perkembangan, seperti trauma, penolakan sosial, atau bullying, dapat memperkuat kecenderungan neuroticism hingga dewasa. Selain itu, lingkungan yang penuh tuntutan, ekspektasi tinggi, serta evaluasi sosial yang intens juga dapat memperburuk respons emosional individu dengan kecenderungan neurotik yang tinggi (Roberts, Kuncel, Shiner, Caspi, & Goldberg, 2007).

Dalam konteks olahraga pencak silat, dimensi neuroticism memiliki relevansi yang sangat kuat. Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang menuntut kontrol emosi, kesiapan mental, disiplin tinggi, serta kemampuan menghadapi kontak fisik dan risiko cedera. Atlet pencak silat tidak hanya berhadapan dengan lawan di arena, tetapi juga dengan tekanan psikologis berupa ekspektasi prestasi dari pelatih dan organisasi, persaingan internal, serta penilaian publik dan penonton (Sukadiyanto, 2011). Kondisi ini menjadikan pencak silat sebagai konteks yang rentan memicu respons neurotik, terutama pada atlet dengan tingkat neuroticism yang tinggi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat neuroticism tinggi lebih mudah mengalami kecemasan performa, ketidakstabilan emosi, dan penurunan kepercayaan diri menjelang maupun saat kompetisi. John, Donahue, dan Kentle (1991) menemukan bahwa neuroticism berkorelasi positif dengan kecemasan kompetitif dan kesulitan mengelola tekanan evaluatif. Kondisi ini dapat berdampak langsung pada performa atlet, seperti kesalahan teknik, pengambilan keputusan yang impulsif, hingga meningkatnya risiko cedera akibat hilangnya kontrol emosi dan fokus (Williams & Andersen, 1998).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan seorang atlet pencak silat berinisial KDV, ditemukan berbagai manifestasi neuroticism yang muncul terutama ketika atlet menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi eksternal. Atlet menunjukkan gejala seperti rasa takut gagal, gemetar sebelum bertanding, sensitivitas berlebihan terhadap komentar supporter, serta kesulitan mengontrol emosi saat berada di arena pertandingan. Manifestasi ini sejalan dengan aspek anxiety, self-consciousness, dan vulnerability dalam dimensi neuroticism sebagaimana dijelaskan oleh Costa dan McCrae (1992).

Selain itu, pengalaman masa kecil berupa bullying serta tekanan nonformal dari organisasi olahraga turut memperkuat respons emosional negatif yang dialami atlet. Pengalaman tersebut membentuk skema kognitif yang sensitif terhadap penilaian sosial dan kegagalan, sehingga atlet cenderung memersepsikan kompetisi sebagai ancaman alih-alih tantangan. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Smith, Smoll, dan Cumming (2007) yang menyatakan bahwa tekanan sosial dan pengalaman negatif sebelumnya dapat meningkatkan kecemasan performa dan reaktivitas emosional atlet. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam manifestasi neuroticism pada atlet pencak silat dalam konteks tekanan sosial dan ekspektasi eksternal, serta menginterpretasikan temuan tersebut menggunakan pendekatan teori kepribadian Big Five. Pendekatan kualitatif dipilih untuk menggali pengalaman subjektif atlet secara lebih komprehensif dan kontekstual. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika emosional atlet pencak silat, serta menjadi dasar bagi pelatih dan praktisi psikologi olahraga dalam merancang strategi pengembangan mental yang adaptif dan berorientasi pada kesejahteraan atlet (Weinberg & Gould, 2019).

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan manifestasi neuroticism pada seorang atlet pencak silat berinisial KDV yang dipilih melalui purposive sampling. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur yang direkam dan ditranskripsikan secara verbatim, dengan fokus pada pengalaman bertanding, tekanan sosial, respons emosional, dan cara mengelola kecemasan. Analisis data dilakukan

menggunakan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006) melalui proses coding dan pengembangan tema yang relevan dengan aspek neuroticism. Keabsahan data dijaga melalui pengecekan konsistensi narasi serta konfirmasi informal kepada partisipan, dan seluruh prosedur penelitian dilaksanakan dengan menjaga etika seperti kerahasiaan identitas dan persetujuan partisipan

### **3. Hasil dan Diskusi**

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa partisipan (KDV) menunjukkan manifestasi neuroticism yang mencakup seluruh aspek utama sebagaimana dijelaskan dalam model Big Five Personality Traits oleh Costa dan McCrae (1992). Neuroticism pada KDV tidak hanya muncul secara situasional, tetapi tampak konsisten dalam berbagai konteks tekanan, khususnya menjelang dan selama kompetisi. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan neurotik yang dimiliki KDV bersifat relatif menetap dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kepribadian, pengalaman hidup, serta tuntutan lingkungan olahraga prestasi (McCrae & John, 1992). Adapun temuan hasil wawancara dijabarkan sebagai berikut.

#### **1. Aspek Anxiety (Kecemasan)**

Manifestasi kecemasan merupakan aspek neuroticism yang paling dominan pada diri KDV. Ia mengungkapkan adanya rasa takut gagal yang intens sebelum bertanding, disertai dengan reaksi fisiologis seperti gemetar, panik, dan kesulitan mengatur pernapasan. Reaksi ini menunjukkan aktivasi sistem stres yang tinggi, yang umum ditemukan pada individu dengan tingkat anxiety yang tinggi dalam dimensi neuroticism (Costa & McCrae, 1992). Dalam psikologi olahraga, kecemasan pra-pertandingan sering kali berkaitan dengan evaluasi diri yang berlebihan dan persepsi ancaman terhadap harga diri atlet (Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Sumber kecemasan KDV terutama berasal dari tuntutan untuk menang, baik yang bersumber dari organisasi maupun tekanan internal yang ia ciptakan sendiri. Hal ini sejalan dengan temuan Jones dan Hanton (2001) yang menyatakan bahwa atlet dengan neuroticism tinggi cenderung menafsirkan tuntutan kompetisi sebagai ancaman (threat) daripada tantangan (challenge), sehingga memicu kecemasan yang maladaptif. Dalam konteks pencak silat, yang menuntut kesiapan fisik dan mental secara simultan, kecemasan berlebihan dapat mengganggu fokus, timing, dan pengambilan keputusan atlet.

#### **2. Aspek Self-Consciousness (Rasa Tidak Percaya Diri dalam Situasi Sosial)**

Aspek self-consciousness pada KDV tampak melalui sensitivitas yang tinggi terhadap penilaian sosial, khususnya komentar dari supporter. KDV menyebutkan bahwa komentar tersebut dapat memengaruhi dirinya hingga sekitar 40%, meskipun ia berusaha untuk mengabaikannya. Sensitivitas ini menunjukkan adanya kecenderungan merasa diawasi, dinilai, dan dievaluasi secara negatif oleh lingkungan sosial, yang merupakan ciri utama aspek self-consciousness dalam neuroticism (Costa & McCrae, 1992).

Dalam konteks olahraga kompetitif, tekanan dari penonton dan lingkungan sosial dapat memperbesar kecemasan performa, terutama pada atlet yang memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial (Smith & Smoll, 1997). KDV menunjukkan bahwa penilaian eksternal tidak hanya memengaruhi kepercayaan dirinya, tetapi juga berdampak langsung pada performanya di arena. Hal ini sejalan dengan teori evaluative concern, yang menyatakan bahwa individu dengan self-consciousness tinggi cenderung mengalami penurunan performa ketika merasa dinilai oleh orang lain (Leary & Kowalski, 1995).

#### **3. Aspek Vulnerability to Stress (Kerentanan terhadap Stres)**

Kerentanan terhadap stres pada KDV tercermin dari kesulitannya dalam mengelola emosi ketika berada dalam situasi penuh tekanan, terutama menjelang pertandingan. Pernyataan KDV bahwa “emosi belum teratur dan masih belum tahu caranya gimana” menunjukkan rendahnya kapasitas regulasi emosi secara mandiri. Individu dengan vulnerability tinggi cenderung merasa kewalahan ketika menghadapi stresor dan membutuhkan dukungan eksternal untuk mempertahankan keseimbangan emosional (Costa & McCrae, 1992).

Strategi koping yang digunakan KDV, seperti bergantung pada dukungan orang tua, teman, serta praktik religius seperti zikir dan sholat, menunjukkan bahwa regulasi emosinya masih sangat bergantung pada faktor eksternal. Meskipun dukungan sosial dan spiritual dapat berfungsi sebagai faktor protektif, ketergantungan yang berlebihan dapat mengindikasikan kurangnya keterampilan coping internal yang adaptif (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko kelelahan mental dan ketidakstabilan emosi pada atlet.

#### **4. Aspek Impulsiveness (Kesulitan Mengendalikan Dorongan Emosi)**

Aspek impulsiveness merupakan temuan yang sangat menonjol dan berdampak serius pada diri KDV. Pengalaman mengalami cedera berat berupa patah leher akibat ketidakmampuan mengontrol emosi saat bertanding menunjukkan bahwa dorongan emosional dapat langsung memengaruhi perilaku motorik atlet. Costa dan McCrae (1992) menjelaskan bahwa impulsiveness dalam neuroticism berkaitan dengan kesulitan menahan dorongan emosi negatif, terutama dalam situasi penuh tekanan.

Dalam olahraga bela diri seperti pencak silat, impulsivitas dapat meningkatkan risiko cedera karena atlet cenderung bertindak tanpa mempertimbangkan keselamatan dan strategi jangka panjang (Williams & Andersen, 1998). Pengakuan KDV bahwa emosi merupakan faktor paling menghambat dirinya sebagai atlet memperkuat indikasi bahwa impulsiveness berperan signifikan dalam menurunkan kualitas performa sekaligus meningkatkan kerentanan fisik.

#### **5. Aspek Depression (Reaksi Emosi Negatif)**

Meskipun KDV tidak menunjukkan gejala depresi klinis, ia kerap mengalami emosi negatif seperti sedih, kecewa, dan murung setelah hasil pertandingan yang tidak sesuai ekspektasi. Reaksi emosional ini, meskipun relatif singkat, menunjukkan adanya kecenderungan suasana hati negatif yang khas dalam dimensi neuroticism (Costa & McCrae, 1992). Individu dengan skor neuroticism tinggi cenderung mengalami fluktuasi mood yang intens, terutama setelah mengalami kegagalan atau tekanan psikologis.

Dalam konteks atlet, respons emosional pasca-kekalahan merupakan hal yang umum. Namun, pada atlet dengan neuroticism tinggi, intensitas emosi negatif cenderung lebih kuat dan dapat memengaruhi kepercayaan diri pada pertandingan berikutnya (Allen et al., 2013). Kondisi ini dapat menghambat proses evaluasi diri yang objektif dan pembelajaran dari pengalaman kompetisi.

#### **6. Aspek Angry Hostility (Kecenderungan Mudah Tersinggung secara Emosional)**

Aspek angry hostility pada KDV tidak muncul dalam bentuk kemarahan verbal atau agresi terbuka, tetapi lebih bersifat internal dan terpendam. Lonjakan emosi yang muncul ketika tekanan meningkat atau ketika performa tidak sesuai harapan menunjukkan adanya hostility yang tidak terkelola dengan baik. Costa dan McCrae (1992) menjelaskan bahwa hostility tidak selalu diekspresikan secara eksplisit, tetapi dapat muncul dalam bentuk ketegangan emosional yang memengaruhi perilaku.

Dalam olahraga kompetitif, kemarahan yang tidak terregulasi dapat mengganggu konsentrasi dan meningkatkan kecenderungan perilaku impulsif (Jones, 2003). Pada kasus KDV, hostility internal yang tidak tersalurkan secara adaptif berkontribusi pada ketidakstabilan emosi dan risiko cedera, sehingga berdampak negatif pada performa dan keselamatan dirinya.

#### **Sintesis Temuan**

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa KDV menampilkan manifestasi neuroticism pada seluruh aspek utama, dengan dominasi pada aspek anxiety, self-consciousness, vulnerability to stress, dan impulsiveness. Faktor-faktor pemicu yang paling menonjol meliputi tekanan sosial dari supporter, ekspektasi eksternal dari organisasi, pengalaman masa kecil berupa bullying, tekanan internal untuk selalu menang, serta ketidakstabilan emosi saat bertanding. Temuan ini memperlihatkan bahwa konteks sosial dan kompetitif dalam pencak silat berperan signifikan dalam memunculkan dan memperkuat reaktivitas neurotik pada KDV (McCrae & John, 1992; Weinberg & Gould, 2019).

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa KDV menampilkan manifestasi neuroticism pada seluruh aspek utama yang dikemukakan oleh Costa dan McCrae (1992). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa neuroticism bukan sekadar kecenderungan mengalami emosi negatif, melainkan pola kepribadian yang memengaruhi cara individu memersepsikan tekanan, mengelola tuntutan lingkungan, serta merespons evaluasi sosial. Dalam konteks olahraga prestasi seperti pencak silat, neuroticism menjadi dimensi yang sangat relevan karena atlet secara terus-menerus berada dalam situasi kompetitif yang sarat tekanan fisik, psikologis, dan sosial (Weinberg & Gould, 2019). Karakteristik KDV secara umum sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa individu dengan tingkat neuroticism tinggi lebih rentan terhadap kecemasan performa, reaktivitas emosional yang kuat, serta kesulitan mempertahankan regulasi diri dalam situasi menantang (McCrae & John, 1992).

Pada aspek anxiety, KDV menunjukkan kecemasan antisipatif yang kuat sebelum bertanding, ditandai dengan ketakutan berlebih terhadap kegagalan, ketegangan fisik seperti gemetar, serta kepanikan menjelang memasuki arena. Kecemasan jenis ini sering muncul pada atlet yang memersepsikan kompetisi sebagai ancaman terhadap harga diri dan identitas personalnya (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Dalam kasus KDV, tekanan organisasi yang menuntut kemenangan serta dorongan internal untuk memenuhi ekspektasi diri sendiri memperparah respons kecemasan tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan John, Donahue, dan Kentle (1991) yang menyatakan bahwa neuroticism berkorelasi positif dengan kecemasan kompetitif, terutama ketika atlet merasa performanya akan dinilai secara publik dan memiliki konsekuensi sosial yang besar.

Lebih lanjut, tekanan eksternal yang bersifat evaluatif diketahui dapat memperkuat kecemasan performa pada atlet dengan kerentanan emosional tinggi. Hanton, Mellalieu, dan Williams (2015) menegaskan bahwa ekspektasi yang tinggi dari pelatih, organisasi, atau institusi olahraga dapat mengubah kecemasan menjadi bersifat maladaptif, sehingga mengganggu fokus dan kesiapan mental atlet. Dalam konteks pencak silat, di mana kesalahan kecil dapat berdampak langsung pada hasil pertandingan dan keselamatan fisik, kecemasan berlebih seperti yang dialami KDV berpotensi menurunkan kualitas performa secara signifikan.

Aspek self-consciousness pada KDV tampak jelas melalui sensitivitasnya terhadap komentar supporter. Respons ini menunjukkan kerentanan terhadap evaluasi sosial, di mana atlet merasa diperhatikan, dinilai, dan dihakimi oleh lingkungan sekitarnya. Menurut Costa dan McCrae (1992), individu dengan self-consciousness tinggi cenderung memiliki fokus berlebihan pada bagaimana dirinya dipersepsikan oleh orang lain, sehingga mudah mengalami rasa malu, gugup, dan tidak percaya diri. Dalam konteks olahraga, penonton dan supporter sering menjadi sumber tekanan sosial yang kuat, terutama pada cabang olahraga yang bersifat kompetitif dan ditonton secara langsung (Allen & Laborde, 2014).

Pengakuan KDV bahwa komentar supporter memengaruhi kepercayaan dirinya hingga sekitar 40% menunjukkan bahwa evaluasi eksternal memiliki dampak nyata terhadap kondisi psikologisnya. Hal ini sejalan dengan teori evaluative concern yang menyatakan bahwa individu dengan sensitivitas evaluatif tinggi cenderung mengalami penurunan performa ketika merasa dinilai secara negatif (Leary & Kowalski, 1995). Pada atlet pencak silat, gangguan konsentrasi akibat self-consciousness yang tinggi dapat berujung pada kesalahan teknis, keterlambatan respons, dan pengambilan keputusan yang kurang optimal.

Aspek vulnerability to stress pada KDV tercermin dari kesulitannya dalam menenangkan diri sebelum bertanding serta ketergantungannya pada dukungan eksternal, seperti orang tua, teman, dan ritual keagamaan. Ketergantungan ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi internal KDV belum berkembang secara optimal. Costa dan McCrae (1992) menyebutkan bahwa individu dengan vulnerability tinggi cenderung merasa kewalahan ketika menghadapi tekanan dan membutuhkan bantuan eksternal untuk mempertahankan keseimbangan emosional. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko kelelahan psikologis dan ketidakstabilan emosi.

Dari perspektif teori coping, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa regulasi stres yang adaptif menuntut kemampuan individu untuk mengembangkan coping internal yang efektif. Meskipun dukungan sosial dan spiritual dapat berfungsi sebagai faktor protektif, ketergantungan yang berlebihan tanpa penguatan coping internal dapat membuat atlet kurang siap menghadapi tekanan secara mandiri. Pada KDV, kerentanan terhadap stres ini memperkuat manifestasi neuroticism, terutama ketika ia berada dalam situasi kompetisi yang intens dan penuh tuntutan.

Aspek impulsiveness muncul sebagai salah satu temuan paling signifikan dalam penelitian ini, terutama karena dampaknya yang langsung terhadap keselamatan fisik KDV. Cedera serius berupa patah leher yang dialami akibat ketidakmampuan mengontrol emosi saat bertanding menunjukkan bahwa impulsivitas tidak hanya berdampak psikologis, tetapi juga memiliki konsekuensi fisik yang nyata. Widiger dan Oltmanns (2017) menjelaskan bahwa impulsiveness dalam neuroticism berkaitan dengan kecenderungan bertindak tergesa-gesa sebagai respons terhadap emosi negatif yang intens, tanpa mempertimbangkan risiko jangka panjang.

Dalam olahraga bela diri seperti pencak silat, impulsivitas emosional dapat meningkatkan kemungkinan cedera karena atlet cenderung kehilangan kontrol teknik dan strategi. Williams dan Andersen (1998) menegaskan bahwa faktor psikologis, termasuk regulasi emosi yang buruk, merupakan prediktor penting risiko cedera pada atlet. Temuan pada KDV menunjukkan bahwa impulsiveness menjadi aspek neuroticism yang paling berdampak langsung terhadap performa dan kesehatan atlet.

Sementara itu, aspek depression dan angry hostility muncul dengan intensitas yang lebih ringan, namun tetap memiliki signifikansi psikologis. Rasa sedih, kecewa, dan murung setelah hasil pertandingan yang tidak sesuai ekspektasi mencerminkan kecenderungan suasana hati negatif yang merupakan bagian dari dimensi neuroticism (Costa & McCrae, 1992). Walaupun emosi tersebut bersifat sementara, intensitasnya menunjukkan bahwa KDV mengalami kesulitan dalam menerima kegagalan secara adaptif.

Hostility pada KDV tampak lebih bersifat internal dan implisit, berupa lonjakan emosi dan frustrasi ketika menghadapi tekanan atau performa yang tidak optimal. Jones (2003) menyatakan bahwa kemarahan yang tidak terekspresikan secara terbuka tetap dapat mengganggu konsentrasi dan meningkatkan ketegangan emosional. Pada kasus KDV, hostility yang tidak terkelola ini berkontribusi terhadap impulsivitas dan ketidakstabilan emosi saat bertanding.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa konteks sosial dan ekspektasi eksternal memiliki peran yang sangat signifikan dalam memunculkan dan memperkuat manifestasi neuroticism pada atlet pencak silat. Tekanan dari supporter, tuntutan organisasi, pengalaman masa kecil berupa bullying, serta ekspektasi internal untuk mempertahankan prestasi membentuk lingkungan psikologis yang memicu reaktivitas neurotik KDV. Temuan ini konsisten dengan pandangan interaksionis yang menekankan bahwa respons emosional atlet merupakan hasil interaksi antara kepribadian dan lingkungan (Laborde, Guillén, & Watson, 2017).

Implikasinya, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya pendampingan psikologis dalam pembinaan atlet pencak silat, khususnya bagi atlet dengan kerentanan emosional tinggi. Intervensi yang berfokus pada pengembangan regulasi emosi, manajemen kecemasan performa, penguatan coping internal, serta pengelolaan tekanan sosial perlu menjadi bagian integral dari program latihan. Dengan pendekatan yang tepat, atlet seperti KDV diharapkan mampu mengelola neuroticism secara lebih adaptif sehingga performa tetap optimal meskipun berada dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan (Weinberg & Gould, 2019).

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa partisipan berinisial KDV menunjukkan manifestasi neuroticism yang mencakup seluruh aspek utama sebagaimana dikemukakan dalam model Big Five Personality Traits oleh Costa dan McCrae (1992), yaitu anxiety, self-consciousness, vulnerability to stress, impulsiveness, depression, dan angry hostility. Manifestasi neuroticism tersebut tidak muncul secara insidental atau situasional semata, melainkan tampak konsisten dalam berbagai konteks tekanan, khususnya pada situasi kompetitif menjelang dan selama pertandingan pencak silat. Temuan ini menunjukkan bahwa neuroticism pada KDV merupakan kecenderungan kepribadian yang relatif menetap dan berinteraksi secara dinamis dengan tuntutan lingkungan olahraga prestasi. Aspek anxiety muncul sebagai dimensi yang paling dominan, ditandai oleh kecemasan antisipatif yang kuat sebelum bertanding, ketakutan berlebih terhadap kegagalan, serta reaksi fisiologis seperti gemetar dan kepanikan. Kecemasan ini diperkuat oleh tekanan eksternal dari organisasi yang menuntut kemenangan serta tekanan internal yang berasal dari ekspektasi diri sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa KDV memersepsikan kompetisi sebagai ancaman terhadap harga diri dan identitasnya sebagai atlet, sehingga respons emosional yang muncul cenderung maladaptif dan berpotensi mengganggu performa. Selain itu, aspek self-consciousness tampak melalui sensitivitas tinggi terhadap penilaian sosial, khususnya komentar dari supporter. Evaluasi eksternal terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kepercayaan diri dan konsentrasi KDV saat bertanding. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial dalam

konteks olahraga pencak silat tidak hanya bersifat fisik dan teknis, tetapi juga psikologis, terutama bagi atlet dengan kerentanan emosional tinggi. Sensitivitas terhadap evaluasi sosial ini memperkuat reaktivitas neurotik dan meningkatkan risiko gangguan fokus serta pengambilan keputusan yang kurang optimal. Aspek vulnerability to stress tercermin dari kesulitan KDV dalam mengelola emosi secara mandiri ketika berada dalam situasi penuh tekanan. Ketergantungan pada dukungan eksternal, seperti orang tua, teman, dan praktik religius, menunjukkan bahwa strategi coping internal belum berkembang secara optimal. Meskipun dukungan sosial dan spiritual memiliki fungsi protektif, ketergantungan yang berlebihan dapat menjadi indikator lemahnya regulasi emosi internal, yang pada jangka panjang berpotensi meningkatkan ketidakstabilan emosional dan kelelahan psikologis pada atlet. Aspek impulsiveness menjadi temuan yang paling krusial karena berdampak langsung pada keselamatan fisik KDV. Ketidakmampuan mengendalikan dorongan emosi saat bertanding hingga berujung pada cedera serius menunjukkan bahwa impulsivitas emosional dapat memiliki konsekuensi yang signifikan dalam olahraga bela diri seperti pencak silat. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi bukan hanya berpengaruh pada performa, tetapi juga pada aspek keamanan dan keberlanjutan karier atlet. Sementara itu, aspek depression dan angry hostility muncul dengan intensitas yang lebih ringan, namun tetap relevan dalam menggambarkan dinamika emosional KDV. Reaksi emosional berupa kesedihan, kekecewaan, dan murung setelah kegagalan menunjukkan kecenderungan suasana hati negatif yang khas dalam dimensi neuroticism. Hostility yang muncul secara implisit dalam bentuk frustrasi dan lonjakan emosi internal turut berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosi dan perilaku impulsif, meskipun tidak diekspresikan dalam bentuk agresi terbuka. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konteks sosial dan ekspektasi eksternal memiliki peran yang sangat signifikan dalam memunculkan dan memperkuat manifestasi neuroticism pada atlet pencak silat. Tekanan dari supporter, tuntutan organisasi, pengalaman masa kecil berupa bullying, serta ekspektasi internal untuk mempertahankan prestasi membentuk lingkungan psikologis yang memicu reaktivitas neurotik pada KDV. Temuan ini menegaskan bahwa respons emosional atlet merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor kepribadian dan lingkungan sosial-kompetitif tempat atlet tersebut bernaung. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pendampingan psikologis yang terintegrasi dalam pembinaan atlet pencak silat. Pengembangan keterampilan regulasi emosi, manajemen kecemasan performa, penguatan coping internal, serta pengelolaan tekanan sosial perlu menjadi bagian dari program latihan yang berkelanjutan. Dengan pendekatan psikologis yang tepat, atlet dengan kecenderungan neuroticism tinggi diharapkan mampu mengelola respons emosionalnya secara lebih adaptif, sehingga tidak hanya meningkatkan performa, tetapi juga menjaga kesejahteraan psikologis dan keselamatan fisik dalam jangka panjang.

## Referensi

1. Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality, stress, and coping in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 1–28. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.709264>
2. Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460–465. <https://doi.org/10.1177/0963721414550705>
3. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
4. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Psychological Assessment Resources.
5. Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
6. Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Williams, J. M. (2015). Understanding and managing stress in sport. Dalam J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed., hlm. 207–239). McGraw-Hill Education.
7. John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory—Versions 4a and 54*. University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
8. Jones, G. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471>
9. Laborde, S., Guillén, F., & Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence and emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(2), 135–145. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1167937>
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
11. Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. Guilford Press.
12. McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
13. Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 313–345. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x>
14. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
15. Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry*, 16(2), 144–145. <https://doi.org/10.1002/wps.20411>
16. Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5–25. <https://doi.org/10.1080/10413209808406375>