

PENDEKATAN KUALITATIF DESKRIPTIF: PERAN KEPRIBADIAN AGREEABLENESS PADA ATLET TAEKWONDO TERHADAP PENURUNAN PERFORMA DI BAWAH TEKANAN SOSIAL

Indah Nur Lestari
202260125@std.umk.ac.id
Universitas Muria Kudus

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kepribadian agreeableness terhadap penurunan performa atlet taekwondo di bawah tekanan sosial. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui wawancara dan observasi pada seorang atlet taekwondo perempuan berusia 20 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan agreeableness tinggi cenderung ramah, kooperatif, dan empatik, namun juga sensitif terhadap evaluasi sosial dan takut mengecewakan orang lain. Tekanan sosial dari pelatih dan keluarga menyebabkan penurunan motivasi serta performa saat bertanding. Dengan demikian, agreeableness berperan ganda: mendukung hubungan sosial, tetapi juga meningkatkan kerentanan terhadap tekanan kompetitif.

Kata Kunci: Agreeableness, Tekanan Sosial, Performa Atlet, Taekwondo.

ABSTRACT

This study aims to examine the role of agreeableness personality traits in the decline of taekwondo athletes' performance under social pressure. The research used a descriptive qualitative method through interviews and observations with a 20-year-old female taekwondo athlete. The results show that athletes with high agreeableness tend to be friendly, cooperative, and empathetic, yet are also sensitive to social evaluation and fear disappointing others. Social pressure from coaches and family leads to decreased motivation and performance during competitions. Thus, agreeableness plays a dual role: supporting positive social relationships while increasing vulnerability to competitive pressure.

Keywords: Agreeableness, Social Pressure, Athlete Performance, Taekwondo.

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai sarana pembentuk kepribadian juga sebagai sarana untuk mengetahui karakteristik kepribadian memiliki satu ilmu pendukung yang dapat digunakan sebagai cara mengetahui kepribadian seseorang. Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai kompleks yang berhubungan

dengan olahraga. Psikologi olahraga memiliki peranan untuk menggambarkan perilaku, menjelaskan dampak perilaku sebagai akibat dari tindakan, dapat memprediksi perilaku, mengubah perilaku, serta membantu pencapaian atlet secara optimal, diharapkan dengan psikologi olahraga dapat mengetahui langkah dalam pengambilan keputusan yang tepat dalam menyikapi setiap perbedaan kepribadian pada setiap individu.

Kepribadian (personality) berasal dari bahasa Yunani persona yang berarti topeng, dan personare yang artinya menembus. Topeng dianggap sebagai suatu hal yang melekat pada individu untuk memperkuat karakter, gerak-gerik, serta apa yang diucapkan. Kepribadian menurut Allport (Barrick & Ryan, 2003) "The dynamic organization within the individual that determines her or his unique adjustments to her or his environment". Allport mendefinisikan bahwa kepribadian adalah suatu organisasi psikodinamik yang unik dalam proses penyesuaian diri individu dengan lingkungan. Secara khusus faktor-faktor yang

mempengaruhi terbentuknya kepribadian ada dua yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan (Pervin & John, 2001).

Dalam dunia olahraga kompetitif, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti kepribadian (Karageorghis & Terry, 2011; Tod, 2022). Salah satu teori kepribadian yang paling berpengaruh adalah Big Five Personality yang terdiri atas lima dimensi utama: Openness to experience, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, dan Neuroticism (Costa & McCrae, 1992). Dalam konteks olahraga bela diri seperti taekwondo, setiap dimensi kepribadian memiliki peran tersendiri. Atlet yang memiliki tingkat agreeableness tinggi cenderung ramah, penuh empati, dan menghindari konflik (John & Srivastava, 1999). Namun, dalam situasi kompetisi yang menuntut agresivitas dan ketegasan, sifat-sifat tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap tekanan sosial yang mempengaruhi performa bertanding.

Taekwondo sendiri adalah sebuah seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan yang menonjolkan penggunaan teknik kaki dan tangan kosong (Khusuma et al., 2021). Asal-usul nama ini berasal dari kata “tae” yang artinya menendang atau menghancurkan dengan kaki, dan “kwon” yang artinya memukul atau menghancurkan dengan tangan dan “do” yang menggambarkan konsep jalan atau filsafat (Setiawan, 2023). Dalam dunia olahraga kompetitif seperti taekwondo, aspek psikologis memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan atlet. Selain kemampuan teknis dan fisik, faktor kepribadian juga penentu utama dalam mempertahankan performa dibawah tekanan kompetisi. Salah satu dimensi kepribadian yang memiliki peran signifikan dalam konteks ini adalah agreeableness.

Tekanan sosial (social pressure) adalah bentuk stres psikologis yang muncul akibat ekspektasi dari orang lain, seperti pelatih, rekan tim, atau penonton (Hanton, Fletcher, & Coughlan, 2005). Atlet dengan agreeableness tinggi sering kali berusaha memenuhi harapan sosial tersebut agar diterima dan tidak mengecewakan orang lain. Akibatnya, mereka bisa mengalami peningkatan kecemasan dan gangguan fokus, yang menurunkan performa terutama dalam situasi pertandingan penting (Baumeister, 1984).

Menurut Costa & McCrae (1992), agreeableness adalah dimensi kepribadian yang mencerminkan kecenderungan individu untuk bersikap baik hati, toleran, dan kooperatif. Sedangkan dalam olahraga, karakteristik ini dapat berkontribusi positif terhadap kerjasama tim, komunikasi interpersonal, dan keseimbangan emosi (Allen, Greenless, & Jones, 2013). Namun, tingkat agreeableness yang terlalu tinggi dapat menyebabkan kesulitan menghadapi situasi kompetitif yang membutuhkan dominasi atau ketegasan.

Pada atlet taekwondo, keseimbangan antara kekuatan interpersonal (kooperatif, empatik) dan kerentanan emosional (sensitif terhadap tekanan sosial) pada kepribadian agreeableness. Apakah akan menjadi penopang keberhasilan performa atau, justru pemicu penurunan performa di bawah tekanan sosial.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman subjektif subjek secara mendalam. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi non-partisipan saat dalam situasi latihan dan kompetisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dengan panduan guide interview yang sebelumnya telah disiapkan, didapatkan hasil bahwa atlet yang merupakan atlet taekwondo memiliki kepribadian agreeableness. Hal ini terlihat dari perilaku atlet yang sopan kepada pelatih, mudah bekerja sama dengan rekan satu tim,

serta cenderung menghindari konflik. Dalam sesi observasi, atlet juga tampak membantu rekan yang kesulitan, menerima kritik pelatih tanpa perlawanan, dan memberikan saran dengan nada tenang. Sikap empatik dan kerjasama ini menunjukkan tingkat agreeableness yang tinggi, di mana individu cenderung berorientasi pada keharmonisan sosial dan hubungan interpersonal yang positif (Costa & McCrae, 1992).

Namun demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa di balik karakter yang kooperatif dan penuh empati tersebut, atlet mengalami penurunan motivasi dan performa ketika berada di bawah tekanan sosial. Atlet mengaku sering memikirkan harapan orang lain, takut mengecewakan keluarga, dan cenderung menarik diri setelah menerima kritik atau mengalami kekalahan. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat agreeableness yang tinggi dapat menjadi pedang bermata dua, terutama dalam konteks kompetisi yang menuntut ketegasan dan ketahanan mental tinggi.

Secara perilaku, atlet menunjukkan komitmen yang kuat terhadap latihan (datang lebih awal, tetap fokus saat menjadi contoh), namun ekspresi emosinya tampak fluktuasi antara serius dan lesu, serta adanya frustrasi ringan saat gagal melakukan teknik. Fluktuasi emosi ini menunjukkan adanya beban psikologis yang mungkin dipengaruhi oleh tekanan sosial dan keinginan mempertahankan citra positif di hadapan orang lain.

Didapatkan hasil bahwa atlet yang merupakan atlet taekwondo memiliki kepribadian agreeableness yang dimana memiliki sifat yang ramah, kooperatif, mudah percaya, dan hangat. Namun, tingkat agreeableness yang terlalu tinggi dapat menyebabkan kesulitan menghadapi situasi kompetitif yang membutuhkan dominasi atau ketegasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian agreeableness memiliki dua sisi yang berlawanan bagi atlet taekwondo. Di satu sisi, agreeableness membantu membentuk hubungan interpersonal yang positif, meningkatkan kerja sama tim, serta menciptakan suasana latihan yang kondusif. Namun di sisi lain, agreeableness tinggi juga dapat menjadi faktor kerentanan terhadap penurunan performa di bawah tekanan sosial.

Menurut McCrae dan Costa (2003), individu dengan agreeableness tinggi cenderung memiliki orientasi prososial, berempati, dan berusaha menghindari konflik. Sifat-sifat tersebut tampak jelas pada diri atlet yang berusaha menyenangkan orang tua, pelatih, dan lingkungan sosialnya. Namun, dorongan untuk memenuhi ekspektasi sosial tersebut justru memunculkan tekanan psikologis internal yang dapat menghambat performa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Jensen-Campbell dan Graziano (2001) yang menyatakan bahwa individu dengan agreeableness tinggi lebih sensitif terhadap evaluasi sosial dan lebih mudah mengalami stres interpersonal. Hal ini terlihat pada pengalaman atlet yang mengalami penurunan motivasi dan rasa percaya diri setelah mendapat tekanan dari lingkungan pasca kekalahan. Atlet bahkan menunjukkan perilaku menarik diri selama satu minggu setelah merasa gagal memenuhi harapan sosial.

Selain itu, dari perspektif Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), motivasi atlet yang semula bersifat intrinsik karena ketertarikan terhadap olahraga taekwondo berubah menjadi motivasi ekstrinsik yang berorientasi pada penghargaan sosial dan pengakuan dari orang lain. Ketika dukungan eksternal seperti pujian dan hadiah dari orang tua berkurang, motivasi atlet menurun drastis, menandakan adanya ketergantungan terhadap penguatan sosial. Perubahan motivasi tersebut dapat menyebabkan penurunan performa di bawah tekanan sosial, karena fokus berpindah dari upaya meningkatkan kemampuan diri menjadi keinginan untuk memenuhi harapan eksternal. Allen, Greenlees, dan Jones (2013) menemukan bahwa agreeableness berhubungan dengan strategi koping yang lebih pasif dalam menghadapi stres kompetitif, sehingga individu cenderung lebih mudah kehilangan fokus saat menghadapi tekanan.

Dalam konteks latihan dan pertandingan, sifat agreeableness atlet tercermin dalam

kemampuannya menjaga hubungan baik dengan pelatih dan rekan. Namun, ketika dihadapkan pada ekspektasi sosial tinggi, atlet menunjukkan ketidakstabilan emosi dan motivasi. Fluktuasi emosi yang tampak selama latihan menggambarkan dinamika psikologis antara keinginan untuk berprestasi dan ketakutan akan penilaian sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat agreeableness yang tinggi pada atlet taekwondo dapat memberikan dampak positif pada hubungan sosial dan kedisiplinan, namun juga berpotensi menurunkan performa ketika individu menghadapi tekanan sosial yang kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran kepribadian agreeableness pada atlet taekwondo terhadap penurunan performa di bawah tekanan sosial, dapat disimpulkan bahwa kepribadian agreeableness memiliki dampak ganda terhadap performa atlet. Di satu sisi, agreeableness yang tinggi membantu membentuk hubungan interpersonal yang positif, meningkatkan kerjasama tim, komunikasi yang baik, dan disiplin dalam latihan. Atlet dengan karakter ini cenderung sopan, ramah, empatik, serta mudah menerima kritik dari pelatih maupun rekan satu tim. Sifat-sifat tersebut mendukung terciptanya lingkungan latihan yang kondusif dan harmonis. Namun di sisi lain, agreeableness yang terlalu tinggi juga berpotensi menjadi faktor kerentanan psikologis dalam situasi kompetitif. Atlet dengan agreeableness tinggi sering kali memiliki sensitivitas berlebih terhadap tekanan sosial, seperti harapan orang tua, pelatih, atau lingkungan sekitar. Tekanan tersebut dapat menimbulkan kecemasan, rasa takut mengecewakan orang lain, dan gangguan fokus, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan motivasi dan performa bertanding.

Temuan ini sejalan dengan teori Big Five Personality (Costa & McCrae, 1992) dan Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), yang menjelaskan bahwa perubahan motivasi dari intrinsik menuju ekstrinsik dapat menurunkan ketahanan mental atlet di bawah tekanan. Atlet dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ketika motivasi bergeser dari kesenangan pribadi menjadi upaya memenuhi ekspektasi sosial, performa justru menurun karena munculnya beban psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepribadian agreeableness pada atlet taekwondo memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial yang positif, tetapi memerlukan keseimbangan dengan aspek ketegasan, kontrol emosi, dan mental toughness agar tidak berdampak negatif terhadap performa ketika menghadapi tekanan sosial yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Psychological Assessment Resources.
- Graziano, W. G., & Tobin, R. M. (2017). Agreeableness and the Five Factor Model. In *The Oxford Handbook of the Five Factor Model*. Oxford University Press.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory*

- and Research (pp. 102–138). Guilford Press.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728–733.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Tod, D. (2022). *Sport Psychology: The Basics*. Routledge.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The Five-Factor Theory of Personality. In *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed.). Guilford Press.
- Pjkr, S., Semarang, U. P., Kepribadian, A., & Setiap, P. (n.d.). *Kepribadian atlet dan non atlet*.
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success: A comparison of Big Five in elite and amateur athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 29–37.