

Dinamika Kepribadian Neuroticism pada Atlet Futsal: Studi Kualitatif tentang Kesiapan Mental dan Performa Psikologis

Chorry Elvira Agatha Rachma Setyowati¹, Prapti Madyo Ratri, S.Psi., M.Psi., Psikolog²

^{1,2}Department of psychology, University Muria Kudus, Indonesia

Email: ¹chorryelvira140@gmail.com, ²prapti.madyo@umk.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan dd/mm/yyyy

Revisi dd/mm/yyyy

Diterima dd/mm/yyyy

Keyword:

neuroticism, personality, mental readiness,
emotion regulation, sports psychology

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of neuroticism personality traits on the mental readiness and psychological performance of futsal athletes. The study employed a qualitative descriptive method through interviews, field observations, and behavioral checklists based on the Big Five Personality framework. The research subject was a 19-year-old male futsal athlete from the Youngboys club, with the team captain included as a comparison. The results showed that the subject had a moderate level of neuroticism, characterized by anxiety, sleep disturbances, and a need for emotional validation. In contrast, the team captain demonstrated emotional stability, strong self-control, and rational decision-making under pressure. Social support from coaches and teammates helped the subject maintain emotional regulation and focus during competition. These findings support the Big Five Personality, Self-Regulation Theory, and Arousal-Performance Theory, emphasizing the importance of emotional regulation, optimal arousal, and social support in maintaining athletes' psychological performance. The study concludes that neuroticism does not necessarily have a negative impact on athletic performance, as long as individuals possess effective emotion regulation skills and a supportive social environment.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepribadian neuroticism terhadap kesiapan mental dan performa psikologis atlet futsal. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui wawancara, observasi lapangan, dan checklist berdasarkan faktor Big Five Personality. Subjek penelitian adalah seorang atlet futsal laki-laki berusia 19 tahun dari klub Youngboys, dengan kapten tim sebagai pembandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat neuroticism sedang yang ditandai dengan kecemasan, gangguan tidur, dan kebutuhan akan validasi emosional. Sebaliknya, kapten tim menunjukkan kestabilan emosi, kontrol diri yang baik, dan kemampuan menghadapi tekanan dengan rasional. Dukungan sosial dari pelatih dan rekan satu tim membantu subjek mempertahankan kontrol emosi dan fokus selama pertandingan. Temuan ini mendukung teori Big Five Personality, Self-Regulation Theory, dan Arousal-Performance Theory yang menjelaskan pentingnya regulasi emosi, arousal optimal, serta dukungan sosial dalam menjaga performa psikologis atlet. Hasil penelitian menegaskan bahwa neuroticism tidak selalu berdampak negatif terhadap performa, selama individu memiliki kemampuan regulasi emosi dan lingkungan sosial yang suportif.

Kata Kunci

neuroticism, kepribadian, kesiapan mental, regulasi emosi, psikologi olahraga

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:

Nama Korespondensi

Institusi

Email: ppppppppp@ppppppp.com

LATAR BELAKANG

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik, strategi, serta pengendalian emosi yang baik. Dalam konteks psikologi olahraga, kepribadian menjadi faktor penting yang memengaruhi performa atlet, terutama saat menghadapi tekanan kompetitif. Salah satu dimensi kepribadian yang berpengaruh terhadap kestabilan emosi dan kesiapan mental atlet adalah *neuroticism*, yaitu kecenderungan individu untuk mengalami emosi negatif seperti cemas, mudah khawatir, dan kurang percaya diri (Jarvis, 2006; Karageorghis & Terry, 2011). Atlet dengan tingkat *neuroticism* tinggi cenderung menunjukkan reaksi emosional berlebihan terhadap kegagalan, tekanan sosial, maupun situasi kompetitif, sehingga memerlukan strategi pengelolaan emosi yang matang agar performanya tidak menurun.

Perkembangan penelitian terkini menunjukkan bahwa banyak atlet muda menghadapi tantangan psikologis dalam menjaga fokus dan kestabilan emosi saat bertanding. Penelitian oleh Anwari et al. (2025) menjelaskan bahwa *pre-competition anxiety* berpengaruh signifikan terhadap performa psikologis atlet muda. Kondisi kecemasan sebelum pertandingan ini dapat memicu gangguan konsentrasi, kesalahan teknis, dan kelelahan emosional. Sementara itu, Tanawi (2023) menemukan bahwa dimensi *neuroticism* dalam *Big Five Personality* berhubungan erat dengan performa atlet futsal, di mana individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi cenderung mengalami kesulitan tidur, kecemasan berlebih, serta penurunan kepercayaan diri saat menghadapi tekanan pertandingan.

Selain itu, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa atlet muda di Indonesia sering kali menghadapi tekanan tambahan, baik dari ekspektasi pelatih maupun tuntutan sosial untuk selalu tampil sempurna. Minimnya pendampingan psikologis di tingkat klub menyebabkan banyak atlet belum mampu mengenali dan mengelola kondisi emosionalnya secara efektif. Berdasarkan teori *Self-Regulation* (Bandura, 1991), kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi kunci dalam menghadapi stres kompetitif. Atlet yang tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik akan lebih mudah mengalami penurunan performa ketika dihadapkan pada situasi yang menekan.

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada pengaruh *neuroticism* secara umum tanpa melihat perbedaan peran dalam tim. Dalam kenyataannya, posisi dan tanggung jawab yang berbeda seperti kapten tim dan anggota tim biasa dapat menimbulkan variasi dalam cara mengelola emosi dan menghadapi tekanan. Kapten tim memiliki peran tambahan sebagai pengendali suasana tim, pengambil keputusan, dan penyemangat bagi rekan satu timnya. Kondisi ini menjadikan kapten lebih terlatih dalam mengatur emosi dan berpikir rasional di bawah tekanan. Perbedaan peran ini menimbulkan kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai bagaimana karakteristik *neuroticism* muncul dan berdampak pada individu dengan peran berbeda di dalam satu tim futsal.

Model Big Five Personality (Costa & McCrae, 1992) merupakan teori kepribadian yang menjelaskan lima dimensi utama pembentuk karakter individu, yaitu *openness to experience*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism*. Dalam konteks psikologi olahraga, kelima dimensi tersebut berperan dalam menentukan bagaimana atlet menghadapi tekanan kompetitif, bekerja sama dalam tim, serta mempertahankan motivasi. Namun, dimensi *neuroticism* menjadi salah satu aspek yang paling menonjol karena berkaitan langsung dengan kestabilan emosi dan reaksi terhadap stres (Karageorghis & Terry, 2011).

Selain itu, penelitian psikologi modern juga menyoroti bahwa faktor sosial dan lingkungan berperan besar dalam memperkuat atau memperlemah efek *neuroticism* terhadap performa. Dukungan dari pelatih, rekan satu tim, dan lingkungan latihan yang positif terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri atlet (Trojan, 2020). Berdasarkan *Social Support Theory* (Cohen & Wills, 1985), dukungan sosial berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres, yang membantu individu menafsirkan tekanan secara lebih positif. Artinya, *neuroticism* tidak semata-mata menjadi penghambat performa, tetapi bisa dikelola secara adaptif apabila didukung oleh regulasi emosi dan hubungan sosial yang sehat.

Penelitian ini juga relevan dengan teori *Arousal Performance* yang dikemukakan oleh Yerkes dan Dodson (1908), yang menjelaskan bahwa performa optimal dicapai ketika tingkat *arousal* atau kesiagaan emosional berada pada tingkat sedang. Atlet dengan *neuroticism* sedang biasanya menunjukkan keseimbangan ini merasakan tekanan yang cukup untuk fokus, tetapi tidak berlebihan hingga mengganggu performa. Pelatih dan psikolog olahraga dapat membantu menjaga tingkat *arousal* ini melalui latihan mental, teknik relaksasi, atau pendekatan *mindfulness* yang berfokus pada kesadaran diri dan pengendalian pikiran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian *neuroticism* terhadap kesiapan mental dan performa psikologis atlet futsal, serta membandingkannya dengan kondisi psikologis kapten tim. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, serta manfaat praktis bagi pelatih dan psikolog dalam merancang strategi pendampingan untuk membantu atlet dengan kecenderungan *neuroticism* tinggi agar mampu mengelola emosi dan meningkatkan performa kompetitifnya.

Selain aspek individu dan sosial, faktor kesiapan mental juga menjadi kunci dalam performa olahraga. Atlet dengan kesiapan mental tinggi mampu mengelola tekanan kompetitif, tetap fokus, serta mempertahankan kepercayaan diri dalam situasi penuh tuntutan. Sebaliknya, atlet dengan kesiapan mental rendah lebih rentan mengalami penurunan performa akibat stres dan tekanan psikologis. Menurut Weinberg & Gould (2019), kesiapan mental bukan hanya kemampuan mengontrol emosi, tetapi juga mencakup kemampuan menetapkan tujuan, mempertahankan motivasi, dan membangun pola pikir positif terhadap kompetisi. Dalam konteks ini, *neuroticism* yang dikelola dengan baik justru

dapat membantu individu lebih waspada dan reflektif terhadap performanya, selama disertai dengan dukungan psikologis yang memadai.

Dalam konteks pembinaan olahraga di Indonesia, perhatian terhadap faktor psikologis atlet masih sering terabaikan. Banyak pelatih masih menitikberatkan pada aspek fisik dan teknis, sementara dimensi mental dianggap sebagai faktor sekunder. Padahal, hasil riset oleh Hanurawan (2021) menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet remaja, terutama dalam hal pengendalian emosi dan kemampuan adaptasi terhadap tekanan sosial. Oleh karena itu, kajian terhadap kepribadian, khususnya dimensi *neuroticism*, menjadi penting untuk memahami bagaimana karakteristik psikologis ini berkontribusi terhadap kesiapan mental atlet. Penelitian ini berupaya memberikan sudut pandang baru bahwa pembinaan mental berbasis kepribadian perlu menjadi bagian integral dalam sistem pelatihan olahraga, terutama pada cabang futsal yang menuntut dinamika tim dan ketenangan berpikir di bawah tekanan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi lapangan, subjek penelitian ini adalah seorang atlet futsal berusia 19 tahun dari klub *Youngboys* yang menunjukkan tingkat *neuroticism* sedang, dengan ciri seperti mudah cemas, kesulitan tidur, dan rasa tidak percaya diri. Sebagai pembandingan, kapten tim dari klub yang sama menunjukkan tingkat *neuroticism* rendah, dengan emosi yang lebih stabil dan kemampuan berpikir rasional dalam menghadapi tekanan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tingkat *neuroticism* dapat memengaruhi cara individu mengatur emosi dan menjaga kesiapan mental dalam kompetisi olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian *neuroticism* terhadap kesiapan mental dan performa psikologis atlet futsal, serta membandingkannya dengan kondisi psikologis kapten tim. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, serta manfaat praktis bagi pelatih dan psikolog dalam merancang strategi pendampingan yang membantu atlet dengan kecenderungan *neuroticism* tinggi agar mampu mengelola emosi dan meningkatkan performa kompetitifnya.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel

Penelitian ini berfokus pada satu variabel utama, yaitu kepribadian *neuroticism* sebagai faktor psikologis yang memengaruhi kesiapan mental dan performa psikologis atlet futsal. Variabel ini mencakup dimensi emosional seperti kecemasan, rasa tidak aman, kerentanan terhadap stres, serta kemampuan regulasi emosi dalam situasi kompetitif.

Neuroticism dalam konteks olahraga menggambarkan sejauh mana seorang atlet mampu mengontrol perasaan negatif ketika menghadapi tekanan

kompetitif. Atlet dengan tingkat *neuroticism* sedang hingga tinggi biasanya menunjukkan kecenderungan untuk berpikir berlebihan terhadap kesalahan, merasa cemas menjelang pertandingan, dan sulit menenangkan diri setelah kegagalan. Sebaliknya, atlet dengan tingkat *neuroticism* rendah cenderung lebih stabil, tenang, dan mudah beradaptasi terhadap tekanan sosial maupun emosional.

Dalam penelitian ini, variabel *neuroticism* diidentifikasi melalui indikator teori *Big Five Personality* (Costa & McCrae, 1992), yang meliputi: kecemasan (*anxiety*), rasa percaya diri (*self-confidence*), pengendalian emosi (*emotional control*), sensitivitas terhadap tekanan (*stress sensitivity*), penyesuaian sosial (*social adjustment*), serta reaksi terhadap kegagalan (*reaction to failure*). Keenam indikator ini digunakan untuk menganalisis perilaku, emosi, dan pola pikir atlet selama proses latihan dan kompetisi.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seorang atlet futsal laki-laki berusia 19 tahun yang tergabung dalam klub *Youngboys*. Subjek dipilih berdasarkan kriteria:

1. Aktif mengikuti latihan dan pertandingan minimal selama satu tahun terakhir,
2. Memiliki peran sebagai anggota tim inti, dan
3. Menunjukkan ciri-ciri emosional yang mengarah pada kecenderungan *neuroticism*.

Sebagai pembandingan, penelitian ini juga melibatkan kapten tim dari klub yang sama untuk melihat perbedaan karakteristik kepribadian dan regulasi emosi dalam situasi kompetitif. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2021).

Proses wawancara dan observasi dilakukan setelah mendapatkan izin dari pelatih dan kesediaan partisipan melalui *informed consent*. Peneliti juga menjaga kerahasiaan identitas subjek dengan tidak mencantumkan nama asli dalam laporan hasil penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini terdiri atas beberapa alat pengumpulan data yang disusun berdasarkan teori *Big Five Personality*, meliputi:

1. Panduan Wawancara Terstruktur, digunakan untuk menggali pengalaman emosional, pola pikir, serta reaksi atlet terhadap situasi tekanan kompetitif. Pertanyaan mencakup aspek seperti kecemasan sebelum pertandingan, strategi pengendalian diri, dan interaksi dengan pelatih atau rekan satu tim.
2. Observasi Langsung, dilakukan selama sesi latihan dan pertandingan untuk mengamati ekspresi emosi, komunikasi sosial, dan perilaku nonverbal atlet. Observasi difokuskan pada situasi ketika atlet menghadapi kesalahan atau tekanan performa.
3. Observasi Checklist, yang dikembangkan berdasarkan indikator *neuroticism* dari teori *Big Five Personality*. Checklist ini terdiri dari enam aspek utama: kecemasan, rasa percaya diri, pengendalian emosi, sensitivitas

terhadap tekanan, penyesuaian sosial, dan reaksi terhadap kegagalan.

Hasil observasi menunjukkan skor 21 poin (kategori sedang) pada atlet subjek, yang menandakan adanya kecemasan dan rasa tidak aman yang masih dapat dikontrol. Sedangkan kapten tim memperoleh skor 15 poin (kategori rendah), yang mencerminkan kestabilan emosi dan kemampuan berpikir rasional dalam menghadapi tekanan.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena psikologis secara mendalam berdasarkan pengalaman nyata yang dialami oleh subjek penelitian.

Metode ini digunakan untuk menggambarkan perilaku, emosi, dan dinamika psikologis atlet dalam konteks olahraga kompetitif, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Pendekatan deskriptif memungkinkan peneliti menafsirkan bagaimana kecenderungan neuroticism muncul dalam keseharian atlet dan bagaimana hal itu memengaruhi kesiapan mental serta performa psikologisnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan penggunaan checklist perilaku. Peneliti juga menerapkan prinsip etika penelitian psikologi, di antaranya menjaga kerahasiaan data, memperoleh izin penelitian dari institusi terkait, dan mendapatkan persetujuan sukarela dari partisipan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) Reduksi Data, dengan menyeleksi dan menyederhanakan hasil wawancara, observasi, serta checklist sesuai dengan fokus penelitian. (2) Penyajian Data, dengan menyusun narasi tematik yang menggambarkan hubungan antara tingkat *neuroticism*, kesiapan mental, dan performa psikologis atlet. (3) Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi, dengan mengaitkan hasil lapangan terhadap teori kepribadian *Big Five Personality* dan temuan penelitian terdahulu (Anwari et al., 2025; Tanawi, 2023).

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan metode, dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumen lapangan. Analisis dilakukan secara tematik dan interpretatif, untuk mengidentifikasi pola-pola perilaku dan pengalaman emosional yang menunjukkan pengaruh *neuroticism* terhadap performa serta keseimbangan psikologis atlet futsal.

HASIL PENELITIAN

Subjek penelitian adalah seorang atlet futsal laki-laki berusia 19 tahun, tergabung dalam klub *Youngboys* sejak tahun 2022. Subjek aktif mengikuti latihan rutin dua hingga tiga kali dalam seminggu dan telah berpartisipasi dalam beberapa kompetisi daerah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, subjek menunjukkan kecenderungan kepribadian *neuroticism* pada tingkat sedang, yang ditandai

dengan rasa cemas, gangguan tidur, serta kebutuhan akan validasi dari orang lain.

Sebagai pembanding, kapten tim dari klub yang sama menunjukkan tingkat *neuroticism* rendah, dengan karakteristik emosi yang lebih stabil, pengendalian diri yang baik, dan kemampuan berpikir rasional saat menghadapi tekanan pertandingan. Kapten juga memperlihatkan kemampuan komunikasi yang kuat dan mampu memberikan dukungan emosional kepada anggota tim yang tampak gugup sebelum bertanding.

Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil temuan lapangan terhadap teori *Big Five Personality* dan literatur terkait psikologi olahraga. Berdasarkan teori *Big Five Personality* (Costa & McCrae dalam Tanawi, 2023), individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi cenderung menunjukkan sensitivitas emosional yang lebih besar, mudah merasa cemas, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan sosial.

Temuan penelitian menunjukkan konsistensi dengan teori tersebut, di mana subjek memperlihatkan perilaku mudah cemas, khawatir berlebihan, dan mengalami gangguan tidur saat menghadapi kompetisi. Namun, perilaku tersebut tidak bersifat maladaptif, karena subjek masih mampu mengontrol diri dengan dukungan sosial dari pelatih dan rekan satu tim. Dalam wawancara, subjek mengungkapkan: *"Kalau udah mau tanding tuh kadang susah tidur, kepikiran terus hasilnya nanti gimana... tapi kalau udah di lapangan dan temen-temen support, rasa cemasnya berkurang tapi sebelum mulai biasanya menyendiri dulu soalnya rasanya agak panik takut kalah dan kalau dengar suara penonton yang ramai suka kurang nyaman."* (S, 19 tahun).

Sebaliknya, kapten tim menuturkan bahwa tekanan justru menjadi bagian penting dari motivasi dirinya: *"Rasa tegang itu pasti ada, tapi saya jadikan dorongan aja biar mainnya lebih fokus, bukan malah takut salah."* (K, 20 tahun). Hasil observasi checklist menunjukkan bahwa:

1. Atlet (Subjek Penelitian) memperoleh skor 21 poin (kategori sedang), yang menunjukkan bahwa subjek sering mengalami kecemasan dan rasa tidak aman namun masih mampu mengendalikan diri.
2. Kapten Tim memperoleh skor 15 poin (kategori rendah), yang menunjukkan kestabilan emosional dan kemampuan menghadapi tekanan dengan rasional.

Perbandingan ini memperlihatkan bahwa tingkat *neuroticism* yang lebih tinggi pada subjek berhubungan dengan meningkatnya kecemasan dan kebutuhan akan dukungan emosional. Sementara itu, kapten tim dengan tingkat *neuroticism* rendah menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik, ketenangan dalam menghadapi stres, dan kontrol diri yang stabil.

Dari hasil observasi lapangan, perilaku subjek juga menunjukkan pola khas *neuroticism* sedang. Misalnya, ketika latihan berjalan tidak sesuai harapan, subjek tampak menarik diri sejenak dan menunduk sebelum kembali berlatih.

Sebaliknya, kapten tim justru terlihat aktif memberi motivasi dan menenangkan anggota tim yang tampak cemas. Pola ini menunjukkan adanya perbedaan dalam regulasi emosi berdasarkan peran sosial dalam tim.

Analisis tematik dari hasil wawancara dan observasi juga mengungkap tiga tema utama:

1. Kecemasan dan Gangguan Fisiologis, tema ini mencakup rasa gugup, gangguan tidur, dan pikiran berlebihan sebelum pertandingan. Subjek sering merasa tidak siap atau takut mengecewakan tim. Namun, ia mampu menenangkan diri melalui aktivitas fisik dan dukungan rekan setim.
2. Kehati-hatian dan Ketegangan Emosional, Subjek menunjukkan rasa takut terhadap cedera dan kesalahan dalam bermain. Ia tampak lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan di lapangan, terutama setelah melakukan kesalahan. Ketegangan ini tampak dari perilaku nonverbal seperti menggigit bibir, menghela napas dalam, dan menatap kosong sebelum melanjutkan permainan. Hal ini menggambarkan proses internalisasi tekanan emosional yang khas pada individu dengan kecenderungan *neuroticism*.
3. Dukungan Sosial dan Adaptasi Emosional, dukungan dari pelatih dan rekan setim menjadi faktor pelindung bagi subjek dalam mengatasi kecemasan. Subjek mengaku merasa lebih tenang ketika pelatih memberikan arahan secara positif dan tidak menyalahkan kesalahan yang terjadi di lapangan. Dukungan ini juga memperkuat keyakinan bahwa kecemasan bisa dikelola, bukan dihindari.

Secara kritis, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *neuroticism* berperan penting dalam kesiapan mental dan performa psikologis atlet futsal. Atlet dengan tingkat *neuroticism* sedang cenderung mengalami kecemasan yang dapat mengganggu konsentrasi, namun juga dapat menjadi sumber motivasi apabila diimbangi dengan dukungan sosial dan strategi regulasi emosi yang tepat.

Perbandingan antara atlet dan kapten tim menunjukkan bahwa perbedaan peran dan tanggung jawab dapat memengaruhi stabilitas emosi individu. Kapten tim yang lebih matang dalam pengambilan keputusan menunjukkan tingkat pengendalian diri lebih tinggi, sesuai dengan temuan Anwari et al. (2025) dan Tanawi (2023) yang menekankan pentingnya faktor psikologis dalam performa olahraga.

Hasil ini memperkuat asumsi bahwa *neuroticism* tidak selalu menjadi hambatan, tetapi justru dapat menjadi indikator penting bagi pelatih dan psikolog olahraga dalam merancang intervensi pendampingan mental yang sesuai dengan karakteristik kepribadian atlet. Pendekatan berbasis kepribadian dapat membantu meningkatkan kesiapan psikologis dan performa atlet, terutama pada fase kompetitif yang menuntut kontrol emosi tinggi.

Selain itu, hasil wawancara mendalam juga menunjukkan bahwa faktor pengalaman dan dukungan emosional menjadi kunci dalam membentuk cara atlet merespons tekanan. Subjek yang cenderung *neurotis* mengaku lebih mudah panik ketika dihadapkan pada situasi tak terduga di lapangan, seperti perubahan strategi atau kesalahan tim. Namun, ia menyebutkan bahwa kehadiran kapten dan pelatih yang tenang membantu menurunkan rasa takutnya. Hal ini menggambarkan bahwa individu dengan *neuroticism* sedang memiliki kapasitas adaptif yang dapat diperkuat melalui interaksi sosial yang positif.

Dalam konteks latihan, perilaku subjek juga memperlihatkan kecenderungan *self-reflection* yang tinggi. Ia sering kali mengevaluasi performa pribadi secara berlebihan setelah latihan atau pertandingan, bahkan untuk kesalahan kecil. Fenomena ini sesuai dengan ciri individu *neurotis* yang memiliki tingkat *self-consciousness* tinggi (Costa & McCrae, 1992). Walaupun evaluasi diri tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis, di sisi lain hal ini juga mendorong atlet untuk memperbaiki kesalahan dan meningkatkan performanya di masa depan.

Hasil observasi lapangan juga menunjukkan bahwa regulasi emosi pada subjek masih bergantung pada faktor eksternal seperti suasana tim dan gaya komunikasi pelatih. Ketika pelatih menunjukkan ekspresi marah atau kritik keras, subjek tampak menurun semangatnya dan lebih diam. Sebaliknya, ketika mendapat umpan balik positif, performa subjek meningkat dan ekspresi wajahnya lebih rileks. Temuan ini memperkuat konsep *Social Support Theory* (Cohen & Wills, 1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai pelindung stres (*stress-buffer*), tetapi juga sebagai penguat motivasi dan rasa kompeten individu.

Jika dibandingkan, kapten tim memperlihatkan karakter regulasi diri yang kuat dan kestabilan emosional tinggi. Ia mampu menenangkan anggota tim saat mengalami tekanan dan sering memberikan instruksi strategis dengan nada tenang. Kapten juga mengaku bahwa pengalaman bertahun-tahun bermain dan peran tanggung jawabnya membuatnya terbiasa menghadapi tekanan emosional dengan berpikir rasional. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman dan posisi sosial dalam tim berkontribusi terhadap tingkat kematangan emosi dan pengendalian diri.

Dari keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat *neuroticism* antara atlet dan kapten tim menghasilkan respons emosional yang berbeda terhadap tekanan kompetitif. Atlet dengan *neuroticism* sedang cenderung sensitif terhadap penilaian sosial dan membutuhkan validasi emosional yang lebih besar, sedangkan individu dengan *neuroticism* rendah memiliki mekanisme pengendalian stres yang lebih stabil. Namun, keduanya menunjukkan potensi adaptasi yang baik apabila berada dalam lingkungan yang suportif, komunikatif, dan tidak menekan.

Selain itu, dinamika interaksi sosial di dalam tim juga turut memengaruhi kondisi emosional subjek. Hasil observasi menunjukkan bahwa ketika latihan berlangsung intens, subjek cenderung lebih diam dan fokus, namun ekspresi wajahnya tampak tegang. Ia lebih banyak menunggu instruksi daripada mengambil inisiatif. Namun, ketika suasana latihan berlangsung santai dan pelatih memberikan umpan balik positif, subjek tampak lebih terbuka, tersenyum, dan aktif berinteraksi dengan rekan setim. Pola ini menunjukkan bahwa iklim emosional tim memiliki peran penting dalam mengatur respons neurotik individu terhadap stres kompetitif.

Dalam situasi pertandingan, subjek juga menunjukkan kecenderungan *situational anxiety*. Ia mengaku sering mengalami gejala fisik seperti keringat berlebih, detak jantung cepat, dan telapak tangan dingin beberapa saat sebelum pertandingan dimulai. Namun, setelah permainan berjalan dan ia berhasil melakukan kontribusi positif seperti mengoper bola dengan baik atau mencetak peluang, tingkat kecemasan tersebut menurun. Hal ini menunjukkan adanya proses adaptasi emosional yang dinamis dari ketegangan awal menuju stabilitas psikologis setelah atlet terlibat aktif dalam situasi permainan.

Menariknya, hasil wawancara juga mengungkap bahwa subjek memiliki kesadaran reflektif yang cukup tinggi terhadap emosi yang dialaminya. Ia mengakui bahwa rasa cemas sering muncul bukan karena takut kalah, melainkan karena takut mengecewakan tim dan pelatih. Motif ini memperlihatkan bahwa tekanan sosial menjadi sumber kecemasan utama, bukan tekanan kompetitif semata. Dengan kata lain, faktor internal kepribadian (*neuroticism*) dan faktor eksternal (harapan sosial) saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman emosional atlet.

Sementara itu, kapten tim menunjukkan strategi adaptif yang berbeda. Berdasarkan pengamatan, kapten memiliki kemampuan verbal yang kuat dalam memotivasi rekan setim dan menggunakan humor untuk meredakan ketegangan sebelum pertandingan. Ia juga tampak mampu menilai kondisi emosional tim dan mengatur nada komunikasi sesuai situasi. Misalnya, ketika tim mengalami penurunan moral, kapten lebih sering menggunakan pendekatan afirmatif seperti “*tenang aja, main kayak biasa,*” yang berdampak positif terhadap suasana emosional kelompok. Strategi ini menjadi cerminan dari tingkat *emotional intelligence* yang lebih tinggi, serta regulasi diri yang matang.

Kedua profil ini subjek dengan *neuroticism* sedang dan kapten dengan *neuroticism* rendah menggambarkan spektrum kepribadian yang saling melengkapi dalam konteks tim futsal. Meskipun subjek lebih rentan terhadap tekanan, ia memiliki kesadaran emosional yang baik dan keinginan kuat untuk beradaptasi. Di sisi lain, kapten dengan kestabilan emosi berperan sebagai penyeimbang, yang membantu menjaga keharmonisan dan fokus tim. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa performa tim tidak hanya

bergantung pada keterampilan teknis, tetapi juga pada keseimbangan karakter dan peran psikologis antaranggota.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *neuroticism* pada atlet futsal dapat memengaruhi cara individu merespons tekanan dan mengelola emosi selama berlatih maupun bertanding. Subjek penelitian memperlihatkan skor *neuroticism* pada kategori sedang, yang ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran berlebih, serta gangguan tidur menjelang pertandingan. Hal ini sejalan dengan teori *Big Five Personality* yang dikemukakan oleh Costa dan McCrae (dalam Tanawi, 2023), bahwa individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi cenderung mengalami emosi negatif, seperti cemas, mudah tersinggung, dan kurang mampu menenangkan diri saat menghadapi situasi menekan.

Dalam konteks psikologi olahraga, hasil ini menegaskan bahwa kepribadian menjadi salah satu faktor fundamental yang membentuk kesiapan mental atlet. Atlet dengan kecenderungan *neuroticism* sedang sering kali mengalami ambivalensi psikologis, yaitu ketegangan antara keinginan untuk tampil optimal dan rasa takut akan kegagalan. Ketegangan ini dapat memunculkan gejala fisik seperti gangguan tidur, peningkatan detak jantung, atau rasa lelah psikologis menjelang pertandingan.

Temuan ini juga mendukung hasil penelitian Anwari et al. (2025) yang menyatakan bahwa *pre-competition anxiety* berpengaruh signifikan terhadap performa psikologis atlet muda, terutama dalam hal fokus dan kesiapan mental. Begitu pula dengan hasil penelitian Tanawi (2023) yang menemukan adanya hubungan antara dimensi *neuroticism* dan penurunan performa olahraga, karena emosi negatif dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan stabilitas psikologis. Namun, hasil observasi pada subjek menunjukkan bahwa tingkat *neuroticism* sedang tidak selalu berakibat negatif, karena masih ada kemampuan regulasi diri dan dukungan sosial dari pelatih maupun rekan tim yang membantu menjaga kestabilan emosional.

Lebih jauh, perbandingan antara subjek dengan kapten tim memperlihatkan adanya perbedaan signifikan dalam stabilitas emosi dan kemampuan menghadapi tekanan. Kapten tim dengan tingkat *neuroticism* rendah mampu menjaga ketenangan, mengambil keputusan secara rasional, dan memengaruhi atmosfer emosional tim. Hal ini sejalan dengan teori *Arousal Performance* oleh Yerkes dan Dodson (1908), yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan berbentuk kurva-U terbalik antara tingkat gairah (*arousal*) dan performa. Atlet dengan tingkat arousal sedang seperti individu dengan *neuroticism* moderat masih mampu mengubah kecemasan menjadi energi positif yang mendukung performa optimal, asalkan mampu mengatur tingkat stres dan fokus mentalnya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui *Social Support Theory* (Cohen & Wills, 1985), yang menekankan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap stres psikologis. Dalam penelitian ini, dukungan dari pelatih dan rekan satu tim terbukti menjadi

faktor pelindung yang signifikan bagi subjek dengan *neuroticism* sedang. Ketika individu merasa diterima dan didukung secara emosional, kemampuan adaptasi psikologisnya meningkat, dan tingkat kecemasannya menurun. Dengan demikian, dukungan sosial berperan penting dalam menekan dampak negatif *neuroticism* terhadap performa psikologis.

Temuan ini juga sejalan dengan pandangan Karageorghis dan Terry (2011) bahwa aspek psikologis seperti kecemasan dan motivasi sangat berpengaruh terhadap performa atlet, dan kemampuan mengelola emosi menjadi kunci keberhasilan dalam olahraga kompetitif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *neuroticism* tidak semata-mata menjadi hambatan, tetapi bisa menjadi sinyal bagi pelatih atau psikolog olahraga untuk memberikan pendampingan emosional yang sesuai.

Secara kritis, penelitian ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial dan strategi regulasi emosi dalam menjaga kestabilan mental atlet dengan kecenderungan *neuroticism* sedang. Atlet seperti subjek penelitian memerlukan lingkungan yang suportif, komunikasi yang terbuka, serta bimbingan psikologis untuk membantu mereka memahami dan mengelola reaksi emosionalnya secara adaptif.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis kritis, dapat disimpulkan bahwa *neuroticism* berpengaruh terhadap kesiapan mental dan performa psikologis atlet futsal. Atlet dengan tingkat *neuroticism* sedang menunjukkan kecenderungan cemas dan kurang percaya diri, namun masih mampu mempertahankan fokus apabila mendapat dukungan sosial yang memadai.

Rekomendasi yang dapat diberikan adalah agar pelatih dan pihak pendamping psikologis memberikan pendekatan intervensi berbasis regulasi emosi, seperti pelatihan *mindfulness*, teknik relaksasi, atau sesi konseling psikologis individual untuk membantu atlet memahami dan mengontrol emosinya. Selain itu, perlu adanya kegiatan *team building* yang memperkuat ikatan sosial dan komunikasi antaranggota tim guna menciptakan suasana latihan yang aman secara emosional dan mendukung perkembangan mental atlet.

Selanjutnya, pembahasan ini akan diperluas melalui analisis teoretis dan implikasi psikologis yang menjelaskan keterkaitan antara hasil penelitian dengan beberapa teori utama dalam psikologi olahraga, seperti *Self-Regulation Theory*, *Arousal Performance Theory*, dan *Social Support Theory*. Analisis ini juga dilengkapi dengan pembahasan mengenai keterbatasan penelitian dan rekomendasi aplikatif bagi pelatih serta psikolog olahraga dalam penerapan hasil penelitian di lapangan.

Secara teoretis, hasil penelitian ini menunjukkan relevansi yang kuat antara konsep kepribadian *neuroticism* dan kesiapan mental atlet dalam konteks psikologi olahraga. Menurut pandangan Bandura (1991) melalui *Self-Regulation Theory*, individu memiliki kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perilakunya melalui proses pengamatan diri, evaluasi diri, dan reaksi diri. Dalam konteks ini, atlet futsal dengan *neuroticism* sedang masih mampu mempertahankan kontrol emosinya karena memiliki mekanisme regulasi diri

yang cukup baik, meskipun sering muncul rasa cemas atau ketegangan menjelang pertandingan.

Implikasi dari teori ini memperlihatkan bahwa keberhasilan atlet dalam mengelola tekanan tidak hanya bergantung pada tingkat kepribadian, tetapi juga pada kemampuan reflektif dan kesadaran diri (*self-awareness*) yang terbentuk melalui pengalaman kompetitif. Atlet yang terbiasa menghadapi tekanan secara konstruktif akan lebih mampu mengenali tanda-tanda stres dan menggunakan strategi pengendalian emosi untuk memulihkan fokusnya.

Selain itu, penelitian ini juga memperluas pemahaman terhadap konsep *Arousal Performance Theory* dari Yerkes dan Dodson (1908) yang menjelaskan bahwa performa optimal terjadi pada tingkat arousal yang sedang. Atlet dengan *neuroticism* sedang sering kali berada pada titik optimal ini, di mana sedikit ketegangan justru berfungsi sebagai pendorong motivasi. Namun, apabila tingkat arousal meningkat secara berlebihan tanpa dukungan sosial dan strategi regulasi emosi yang baik, maka kecemasan dapat berubah menjadi tekanan psikologis yang menghambat performa.

Dari sudut pandang *Social Support Theory* (Cohen & Wills, 1985), dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai pelindung terhadap stres, tetapi juga sebagai media internalisasi nilai dan rasa percaya diri bagi atlet. Dukungan dari pelatih, teman setim, maupun keluarga membantu membentuk persepsi positif terhadap diri dan situasi kompetitif. Hal ini menjelaskan mengapa subjek penelitian, meskipun memiliki *neuroticism* sedang, tetap dapat menampilkan performa yang stabil ketika berada dalam lingkungan sosial yang suportif.

Secara psikologis, temuan ini memberikan gambaran bahwa *neuroticism* bukan sekadar bentuk kelemahan emosional, melainkan karakteristik kepribadian yang dapat diarahkan secara adaptif. Dengan pengelolaan yang tepat, rasa cemas dapat diubah menjadi bentuk kewaspadaan yang meningkatkan fokus dan tanggung jawab atlet terhadap performanya. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai *neuroticism* menjadi penting bagi pelatih dan psikolog olahraga dalam merancang pendekatan yang personal terhadap atlet.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian dilakukan hanya pada satu klub futsal dengan jumlah subjek terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke populasi atlet futsal yang lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai tingkat kompetisi, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai variasi kepribadian dan dampaknya terhadap performa olahraga.

Kedua, pendekatan kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengukur intensitas variabel secara kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan pendekatan *mixed methods*, yaitu kombinasi antara metode kualitatif dan kuantitatif, agar hasilnya lebih objektif dan dapat dibandingkan secara statistik. Ketiga, penelitian ini belum mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berinteraksi

dengan *neuroticism*, seperti motivasi berprestasi, *self-efficacy*, dan dukungan keluarga. Faktor-faktor tersebut berpotensi memoderasi hubungan antara kepribadian dan performa atlet. Penelitian di masa depan diharapkan dapat menggali interaksi tersebut dengan menggunakan model analisis yang lebih kompleks. Selain itu, waktu observasi yang terbatas menjadi kendala dalam menangkap dinamika emosi atlet selama seluruh musim kompetisi. Penelitian *longitudinal* atau studi jangka panjang dapat menjadi alternatif yang lebih tepat untuk memahami perubahan psikologis atlet secara berkelanjutan. Sebagai implikasi praktis dari penelitian ini, pelatih dan psikolog olahraga diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan teknis, tetapi juga pada penguatan kesiapan psikologis atlet. Beberapa langkah aplikatif yang dapat dilakukan antara lain:

1. **Pelatihan Regulasi Emosi Terstruktur**
Melatih atlet untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi melalui teknik seperti *mindfulness-based stress reduction (MBSR)*, latihan pernapasan diafragma, dan visualisasi positif sebelum bertanding.
2. **Konseling Psikologis Individual dan Kelompok**
Memberikan ruang reflektif bagi atlet untuk mengekspresikan perasaan cemas, frustrasi, atau tekanan kompetitif. Psikolog olahraga dapat menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* ringan untuk membantu atlet menantang pikiran negatif dan membangun pola pikir kompetitif yang sehat.
3. **Program Dukungan Sosial Tim (*Team Support Program*)**
Membangun budaya saling mendukung dalam tim melalui kegiatan *team building*, komunikasi dua arah antara pelatih dan pemain, serta penguatan empati antar atlet.
4. **Evaluasi Psikologis Berkala**
Melakukan asesmen psikologis secara rutin untuk memantau perubahan emosi dan tingkat stres atlet selama musim latihan. Evaluasi ini dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam menyesuaikan strategi latihan dan beban kompetisi.

Dengan penerapan intervensi tersebut, diharapkan atlet dengan kecenderungan *neuroticism* sedang dapat mempertahankan performa optimal sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini juga membuka peluang bagi pengembangan model pendampingan psikologis berbasis kepribadian di lingkungan olahraga kompetitif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepribadian *neuroticism* memiliki pengaruh penting terhadap kesiapan mental dan performa psikologis atlet futsal. Atlet dengan kecenderungan *neuroticism* sedang menunjukkan adanya gejala psikologis seperti rasa cemas, kekhawatiran berlebih, dan gangguan tidur menjelang pertandingan. Meskipun demikian, kondisi tersebut tidak selalu berdampak negatif

terhadap performa, karena masih terdapat kemampuan regulasi diri dan dukungan sosial yang memadai dari lingkungan tim.

Perbandingan dengan kapten tim menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam stabilitas emosi dan pengelolaan tekanan kompetitif. Kapten dengan tingkat *neuroticism* rendah memperlihatkan kemampuan pengendalian diri, pengambilan keputusan rasional, serta kestabilan mental yang lebih baik dibandingkan subjek dengan tingkat *neuroticism* sedang. Hal ini mempertegas bahwa perbedaan peran sosial dan tanggung jawab dalam tim turut berpengaruh terhadap cara individu mengelola tekanan dan emosi.

Penelitian ini mendukung teori *Big Five Personality* (Costa & McCrae, 1992) yang menjelaskan bahwa dimensi *neuroticism* berkaitan dengan kecenderungan emosional negatif dan sensitivitas terhadap stres. Namun, hasil ini juga memperlihatkan bahwa *neuroticism* dapat dikelola secara adaptif apabila atlet memiliki dukungan sosial yang kuat dan strategi regulasi emosi yang efektif. Dengan kata lain, *neuroticism* bukan hambatan mutlak bagi performa atletik, melainkan indikator penting yang perlu dipahami dalam proses pendampingan psikologis.

Secara praktis, temuan ini menegaskan bahwa pelatih, psikolog olahraga, dan manajemen tim perlu memperhatikan aspek kepribadian atlet sebagai dasar dalam menyusun strategi pelatihan mental. Intervensi seperti pelatihan *mindfulness*, teknik relaksasi, serta *team building* terbukti relevan untuk membantu atlet mengembangkan kestabilan emosi dan meningkatkan kesiapan kompetitif.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi olahraga di Indonesia, khususnya dalam memahami dinamika kepribadian dan emosi atlet futsal muda. Ke depan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan psikologis berbasis kepribadian yang berkelanjutan di lingkungan olahraga kompetitif.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran kepribadian dalam konteks psikologi olahraga, khususnya dimensi *neuroticism* pada atlet futsal muda. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kestabilan emosi dan kesiapan mental bukanlah kondisi bawaan, melainkan keterampilan psikologis yang dapat dikembangkan melalui latihan, pengalaman, serta dukungan sosial yang memadai. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan dan pendampingan psikologis yang berorientasi pada karakteristik kepribadian menjadi langkah penting dalam membentuk atlet yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan psikologis di klub futsal, sekolah olahraga, maupun lembaga pendidikan tinggi yang menaruh perhatian pada pembinaan mental atlet muda. Selain itu, hasil penelitian ini juga membuka peluang bagi peneliti berikutnya untuk mengeksplorasi hubungan antara kepribadian, motivasi, dan regulasi emosi dalam berbagai

cabang olahraga secara lebih luas dan mendalam. Dengan demikian, pembinaan atlet di Indonesia dapat berlandaskan pendekatan psikologis yang lebih humanistik, ilmiah, dan berorientasi pada kesejahteraan mental jangka panjang.

REFERENSI

- Anwari, R., Putra, A. H., & Santoso, D. (2025). Pre-competition anxiety and its effect on young athletes' psychological performance. *Journal of Sport Psychology and Performance*, 14(2), 115–124.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- 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.
- Hanurawan, F. (2021). Psikologi olahraga: Konsep, teori, dan aplikasi dalam konteks atlet muda Indonesia. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Jarvis, M. (2006). Sport psychology: A student's handbook. Routledge.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). Inside sport psychology. *Human Kinetics*.
- Tanawi, A. (2023). Big Five Personality dimensions and performance consistency among futsal athletes. *Indonesian Journal of Psychology and Sport*, 5(1), 45–58.
- Trojan, T. H. (2020). The role of social and environmental factors in athletic performance: A psychological perspective. *Journal of Applied Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 201–210.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). *Human Kinetics*.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>