

Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan

Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴

¹Universitas Gunadarma, putriaulia4605@gmail.com, Jakarta

²Universitas Gunadarma, sitizulziah@staff.gunadarma.ac.id, Jakarta

³Universitas Gunadarma, bellaamalia@staff.gunadarma.ac.id, Jakarta

⁴Universitas Gunadarma, widiastiana.vw@gmail.com, Jakarta

Submitted: 21 November 2025,

Accepted: 18 Desember 2025,

Published: 28 Januari 2026

ABSTRAK

Kecemasan pra-pertandingan merupakan kondisi yang umum dialami atlet pencak silat dan berpotensi memengaruhi fokus, motivasi, serta kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi. Dalam situasi tersebut, atlet tidak hanya mengandalkan komunikasi eksternal dengan pelatih atau lingkungan, tetapi juga mengaktifkan komunikasi intrapersonal sebagai proses internal untuk menata pikiran, emosi, dan kesiapan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komunikasi intrapersonal sebagai bentuk resiliensi diri atlet pencak silat dalam mengelola kecemasan pra-pertandingan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan paradigma konstruktivis. Subjek penelitian adalah atlet pencak silat Perguruan Pencak Silat Mustika Bagawat pada kategori usia pra-remaja dan remaja. Data dikumpulkan melalui observasi non-partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal berperan strategis dalam membantu atlet mengelola dialog batin, menata emosi, menjaga fokus, serta mempertahankan motivasi menjelang pertandingan. Ditinjau melalui *Self-Determination Theory*, komunikasi intrapersonal berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan kemandirian, kompetensi, dan keterhubungan yang memperkuat resiliensi diri atlet dalam menghadapi tekanan pra-pertandingan.

Kata-kata Kunci: komunikasi intrapersonal, Self-Determination Theory, resiliensi diri, kecemasan pra-pertandingan, atlet pencak silat

Intrapersonal Communication as a Form Self-Resilience among Pencak Silat Athletes in Managing Pre-Competition Anxiety

ABSTRACT

Pre-competition anxiety is a common experience among pencak silat athletes and may influence their focus, motivation, and mental readiness in competitive settings. In such situations, athletes do not rely solely on external communication with coaches or their social environment; they also engage in

Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

intrapersonal communication as an internal process to organize thoughts, regulate emotions, and mentally prepare. This study aims to examine intrapersonal communication as a form of self-resilience among pencak silat athletes in managing pre-competition anxiety. The study employed a descriptive qualitative approach within a constructivist paradigm. The participants were pencak silat athletes from the Mustika Bagawat Pencak Silat School, aged pre-adolescent and adolescent. Data were collected through non-participant observation, in-depth interviews, and documentation, and were analyzed using Miles and Huberman's interactive model, supported by triangulation techniques to ensure data credibility. The findings reveal that intrapersonal communication plays a strategic role in helping athletes manage internal dialogue, regulate emotions, maintain focus, and sustain motivation prior to competition. From the perspective of Self-Determination Theory, intrapersonal communication contributes to the fulfillment of autonomy, competence, and relatedness needs, thereby strengthening athletes' self-resilience in coping with pre-competition pressure.

Keywords: intrapersonal communication, self-resilience, pre-competition anxiety, pencak silat athletes

Korespondensi: Widiastiana Vista Wijaya, S.I.Kom., M.I.Kom. Universitas Gunadarma. Jalan Margonda Raya No. 100, Kec. Pondok Cina, Kel. Beji, Kota Depok, Jawa Barat, Indonesia, 16424. Email: widiastianavw@staff.gunadarma.ac.id

PENDAHULUAN

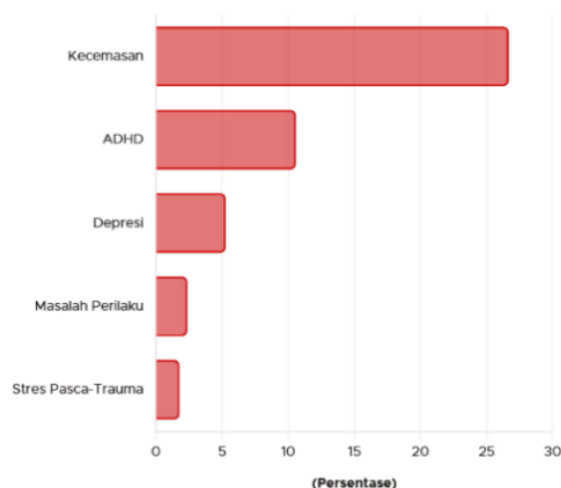
Kesiapan mental merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan atlet dalam menghadapi pertandingan, khususnya pada cabang olahraga bela diri yang menuntut konsentrasi, keberanian, dan pengendalian emosi secara optimal. Atlet pencak silat menghadapi tekanan yang tidak hanya berasal dari tuntutan fisik dan teknik, tetapi juga dari ekspektasi diri, pelatih, lingkungan, serta pengalaman kegagalan sebelumnya. Tekanan tersebut sering kali memicu kecemasan pra-pertandingan yang dapat mengganggu fokus, menurunkan kepercayaan diri, dan berdampak langsung pada performa atlet di arena pertandingan (Fahrurrozi et al., 2023).

Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

5 Masalah Kesehatan Mental yang Paling Sering Dialami Remaja Indonesia



Gambar 1. Persentase Masalah Kesehatan Mental yang Sering Dialami Remaja Indonesia

Sumber : GoodStats, 2023

Berdasarkan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang dipublikasikan oleh GoodStats pada tahun 2023, kecemasan tercatat sebagai persoalan kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja di Indonesia, dengan persentase mendekati 30%. Angka tersebut jauh lebih tinggi dibandingkan gangguan lain seperti ADHD, depresi, gangguan perilaku, maupun stres pascatrauma. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan menjadi isu dominan dalam kehidupan remaja, terutama pada kelompok usia yang aktif terlibat dalam aktivitas kompetitif, termasuk olahraga. Dalam konteks komunikasi, kondisi kecemasan tersebut berkaitan erat dengan proses dialog batin, pemaknaan diri, serta cara individu mengelola pesan internal ketika menghadapi tekanan. Berbagai kajian tentang atlet muda juga menunjukkan bahwa kecemasan pra-pertandingan berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam menjaga fokus, membangun motivasi, dan menampilkan performa secara optimal di arena pertandingan.

Dalam konteks olahraga bela diri, kecemasan pra-pertandingan sering kali muncul dalam bentuk pikiran negatif berulang, rasa takut gagal, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, serta tekanan untuk memenuhi ekspektasi tertentu. Muslim et al. (2022) menjelaskan bahwa kecemasan dapat menyebabkan atlet tampak tegang, bingung, dan kehilangan energi meskipun telah melakukan persiapan latihan secara optimal. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa

Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

kesiapan mental tidak selalu terbentuk secara otomatis melalui latihan fisik dan teknik, tetapi membutuhkan pengelolaan psikologis yang efektif.

Sebagian besar penelitian sebelumnya menempatkan peran pelatih dan komunikasi interpersonal sebagai faktor utama dalam membangun motivasi dan kesiapan mental atlet. Penelitian Sholihah et al. (2021) dan Mahardianto et al. (2024) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan atlet berpengaruh signifikan terhadap motivasi dan prestasi atlet. Namun, realitas di lapangan memperlihatkan bahwa tidak semua atlet mampu atau bersedia mengungkapkan kecemasan yang dialaminya kepada pelatih atau lingkungan sekitar. Atlet sering kali memilih memendam kecemasan dan mengelolanya secara mandiri, sehingga komunikasi interpersonal tidak selalu berjalan optimal.

Kondisi tersebut menempatkan komunikasi intrapersonal sebagai aspek penting yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut. Komunikasi intrapersonal merupakan proses komunikasi yang terjadi dalam diri individu melalui dialog batin, refleksi diri, pemaknaan pengalaman, serta pengelolaan pikiran dan emosi (Hariyanto, 2021). Dalam konteks atlet, komunikasi intrapersonal berperan sebagai mekanisme internal untuk menenangkan diri, membangun keyakinan, serta mengelola kecemasan menjelang pertandingan.

Komunikasi intrapersonal memiliki keterkaitan erat dengan konsep resiliensi diri, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit menghadapi tekanan atau situasi menantang. Atlet yang mampu membangun komunikasi intrapersonal secara positif cenderung memiliki daya tahan mental yang lebih baik dalam menghadapi kecemasan pra-pertandingan. Melalui dialog batin yang konstruktif, atlet dapat mengubah kecemasan menjadi motivasi, serta menumbuhkan sikap optimis dan percaya diri.

Pendekatan ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* (SDT) yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik dalam mengarahkan perilaku individu. SDT menjelaskan bahwa motivasi internal terbentuk melalui pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Ryan & Deci, 2017). Komunikasi intrapersonal memungkinkan atlet merasakan kontrol atas dirinya (otonomi), meyakini kemampuan yang dimiliki (kompetensi), serta memaknai dukungan sosial yang diterima (relatedness). Proses tersebut berkontribusi pada terbentuknya resiliensi diri dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Penelitian terdahulu terkait kecemasan atlet umumnya berfokus pada strategi pelatih, intervensi psikologis, atau teknik mental tertentu seperti imagery dan manajemen stres

Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

(Trisaputra et al., 2022; Indira et al., 2025). Kajian yang secara khusus menempatkan komunikasi intrapersonal sebagai strategi resiliensi diri atlet, terutama pada cabang olahraga pencak silat dan kelompok usia remaja, masih relatif terbatas. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang menggali pengalaman subjektif atlet dalam mengelola kecemasan melalui komunikasi dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komunikasi intrapersonal sebagai bentuk resiliensi diri atlet pencak silat dalam mengelola kecemasan pra-pertandingan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian komunikasi intrapersonal di bidang olahraga, serta memberikan implikasi praktis bagi atlet dan pelatih dalam membangun kesiapan mental yang lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan paradigma konstruktivis. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam makna, pengalaman, dan proses komunikasi intrapersonal yang dialami oleh atlet pencak silat dalam menghadapi kecemasan pra-pertandingan. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti menggali perspektif subjektif atlet dalam konteks nyata serta memahami bagaimana mereka membangun makna terhadap pengalaman bertanding.

Subjek penelitian adalah atlet pencak silat yang tergabung dalam Perguruan Pencak Silat Mustika Bagawat, dengan kategori usia pra-remaja (12–15 tahun) dan remaja (16–18 tahun). Pemilihan subjek dilakukan karena para atlet tersebut aktif mengikuti latihan dan kompetisi, sehingga memiliki pengalaman langsung dalam menghadapi kecemasan menjelang pertandingan. Objek penelitian berfokus pada komunikasi intrapersonal sebagai strategi internal atlet dalam membangun resiliensi diri dan mengelola kecemasan pra-pertandingan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku dan situasi atlet selama latihan serta menjelang pertandingan. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, dan bentuk komunikasi intrapersonal yang dilakukan atlet dalam menghadapi kecemasan. Dokumentasi berupa catatan lapangan, foto, dan arsip pendukung digunakan untuk memperkuat konteks dan validitas data penelitian.

Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

Penentuan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Informan utama adalah atlet pencak silat yang aktif bertanding, sedangkan informan pendukung meliputi pelatih dan orang tua atlet untuk memperkaya serta memvalidasi data yang diperoleh.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (2014) yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan teknik dengan membandingkan data dari berbagai informan dan metode pengumpulan data. Pendekatan ini dilakukan untuk memastikan bahwa temuan penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan mencerminkan kondisi empiris di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal memiliki posisi strategis sebagai bentuk resiliensi diri atlet pencak silat dalam mengelola kecemasan pra-pertandingan. Kecemasan menjelang pertandingan dialami oleh hampir seluruh atlet, baik pada kategori pra-remaja maupun remaja, dan dimaknai sebagai respons terhadap situasi komunikasi kompetitif yang sarat dengan tekanan performa, ekspektasi personal, serta penilaian sosial. Kondisi pra-pertandingan menjadi ruang komunikatif yang menempatkan atlet dalam dialog intens dengan dirinya sendiri, sehingga menuntut kemampuan untuk mengelola pesan-pesan internal secara sadar dan terarah.

Dalam situasi tersebut, atlet tidak hanya mengandalkan komunikasi eksternal dengan pelatih, orang tua, atau rekan latihan, tetapi juga mengaktifkan komunikasi intrapersonal sebagai proses pengolahan makna atas pengalaman yang sedang dihadapi. Komunikasi intrapersonal tampil dalam bentuk dialog batin, refleksi diri, serta upaya mengatur dan menegosiasikan pikiran-pikiran negatif yang muncul sebelum pertandingan. Proses ini berfungsi sebagai mekanisme komunikasi internal yang memungkinkan atlet menjaga stabilitas diri dan mempertahankan kesiapan mental ketika berada dalam tekanan kompetitif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa atlet yang mampu mengelola komunikasi intrapersonal secara positif cenderung lebih mampu mengendalikan rasa gugup, ketakutan akan kegagalan, serta tekanan untuk tampil optimal. Dalam konteks ini, komunikasi intrapersonal tidak dapat dipahami semata-mata sebagai aktivitas berpikir individual, melainkan sebagai **Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan**

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

praktik komunikasi yang berperan dalam membangun daya lenting diri. Melalui pengelolaan pesan-pesan internal, atlet dapat menata ulang persepsi terhadap kecemasan sehingga tidak berkembang menjadi hambatan yang mengganggu performa.

Untuk memperkuat penelitian ini, peneliti menggunakan *Self-Determination Theory*. Kemudian setelah dianalisis menggunakan *Self-Determination Theory* hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal atlet berkaitan erat dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu kemandirian, kompetensi, dan keterhubungan. Ketiga kebutuhan tersebut saling berkaitan dan berkontribusi dalam membentuk resiliensi diri atlet saat menghadapi kecemasan pra-pertandingan. Pada aspek kemandirian, komunikasi intrapersonal tercermin dari kemampuan atlet dalam mengelola kondisi emosionalnya secara mandiri melalui dialog batin. Atlet mengungkapkan bahwa mereka sering berbicara dengan diri sendiri untuk menenangkan pikiran, menegaskan tujuan bertanding, serta menguatkan keyakinan terhadap kesiapan yang dimiliki. Proses ini memberikan ruang bagi atlet untuk merasa memiliki kendali atas situasi yang dihadapi, sehingga kecemasan tidak dimaknai sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari dinamika pertandingan.

Pada aspek kompetensi, komunikasi intrapersonal berfungsi sebagai medium untuk menegaskan kemampuan diri. Atlet menggunakan dialog internal untuk mengingat proses latihan, pengalaman bertanding sebelumnya, serta keterampilan teknis yang telah dikuasai. Melalui proses tersebut, atlet membangun narasi personal tentang dirinya sebagai individu yang mampu menghadapi tantangan. Persepsi kompetensi yang dibangun melalui komunikasi intrapersonal ini berperan penting dalam meningkatkan resiliensi diri, karena atlet mampu mengalihkan fokus dari ketakutan akan kegagalan menuju evaluasi diri yang lebih konstruktif dan realistis.

Aspek keterhubungan tampak sebagai faktor yang memperkuat kualitas komunikasi intrapersonal atlet. Dukungan komunikasi dari pelatih, orang tua, dan rekan latihan tidak berhenti pada interaksi eksternal, tetapi diinternalisasi melalui dialog batin atlet. Pesan-pesan dukungan, motivasi, dan kepercayaan yang diterima dari lingkungan sosial kemudian menjadi bagian dari pesan internal yang diolah dalam komunikasi intrapersonal. Dalam konteks ini, resiliensi diri terbentuk melalui relasi antara pengalaman komunikasi sosial dan proses pemaknaan internal yang dilakukan atlet.

Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan pola komunikasi intrapersonal antara atlet pra-remaja dan remaja. Atlet pra-remaja cenderung menunjukkan kecemasan yang lebih labil dan sangat dipengaruhi oleh komunikasi eksternal, khususnya dari pelatih dan orang tua. Komunikasi intrapersonal pada kelompok ini masih berfungsi sebagai perpanjangan dari pesan-pesan eksternal yang mereka terima. Sementara itu, atlet remaja memperlihatkan kemampuan komunikasi intrapersonal yang lebih reflektif dan mandiri. Mereka mampu mengelola dialog batin, menyaring pikiran negatif, serta memusatkan perhatian pada strategi pertandingan secara lebih konsisten. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi intrapersonal sebagai bentuk resiliensi diri berkembang seiring dengan pengalaman bertanding dan kematangan individu.

Dalam konteks pengelolaan kecemasan pra-pertandingan, komunikasi intrapersonal juga berperan sebagai sarana regulasi emosi. Atlet menggunakan dialog internal untuk mengatur napas, menenangkan tubuh, dan menjaga fokus sebelum memasuki arena pertandingan. Proses komunikasi dengan diri sendiri ini membantu atlet menjaga keseimbangan emosional sehingga kecemasan tidak mendominasi kesiapan mental. Regulasi emosi yang dibangun melalui komunikasi intrapersonal menjadi indikator penting dari resiliensi diri, karena atlet mampu menghadapi tekanan tanpa kehilangan kendali atas dirinya. Selain itu, komunikasi intrapersonal juga memungkinkan atlet membangun makna personal terhadap pengalaman bertanding. Pengalaman kalah, cedera, maupun performa yang tidak sesuai harapan diproses melalui refleksi internal yang berkelanjutan. Dalam proses tersebut, atlet menafsirkan pengalaman negatif sebagai bagian dari pembelajaran, bukan sebagai kegagalan permanen. Pemaknaan ulang ini memperkuat ketahanan mental atlet dalam menghadapi kompetisi berikutnya dan menjaga keberlanjutan motivasi bertanding.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi intrapersonal memiliki peran strategis dalam konteks olahraga kompetitif. Komunikasi intrapersonal tidak hanya berkaitan dengan proses internal individu, tetapi juga mencerminkan bagaimana pesan-pesan internal diproduksi, ditafsirkan, dan dikelola untuk merespons tekanan situasional. Ketika pesan-pesan tersebut dikonstruksi secara positif, komunikasi intrapersonal berfungsi sebagai mekanisme penguatan resiliensi diri yang memungkinkan atlet mengelola kecemasan pra-pertandingan secara adaptif.

Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

Dengan demikian, hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan elemen kunci dalam membangun resiliensi diri atlet pencak silat. Pemenuhan kebutuhan kemandirian, kompetensi, dan keterhubungan melalui proses komunikasi intrapersonal menjadikan atlet lebih mampu menjaga stabilitas emosi, mempertahankan motivasi, serta mempersiapkan diri secara mental sebelum bertanding. Temuan ini memperluas kajian Ilmu Komunikasi dengan menempatkan komunikasi intrapersonal sebagai praktik strategis dalam olahraga bela diri, khususnya sebagai mekanisme internal yang mendukung kesiapan mental dan ketahanan diri atlet dalam menghadapi arena kompetisi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal berperan sebagai bentuk resiliensi diri atlet pencak silat dalam mengelola kecemasan pra-pertandingan. Melalui proses komunikasi dengan diri sendiri, atlet mampu mengatur dialog batin, menata emosi, mempertahankan motivasi, serta menjaga kesiapan mental sebelum dan selama pertandingan. Strategi komunikasi intrapersonal seperti penguatan pikiran positif, pengendalian emosi, refleksi diri, dan evaluasi pengalaman bertanding membantu atlet memaknai kecemasan bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai bagian dari dinamika kompetisi yang dapat dikelola secara adaptif. Dukungan sosial dari pelatih, orang tua, dan lingkungan sekitar turut memperkuat efektivitas komunikasi intrapersonal dengan memberikan rasa aman dan kepercayaan diri, yang kemudian diolah secara internal oleh atlet. Dengan demikian, komunikasi intrapersonal tidak hanya berfungsi sebagai proses kognitif individual, tetapi juga menjadi mekanisme penting dalam membangun resiliensi diri atlet pencak silat menghadapi tekanan pra-pertandingan.

Saran dari penelitian ini diarahkan pada pengembangan kajian dan praktik komunikasi intrapersonal dalam konteks olahraga. Secara akademis, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas konteks dan jumlah partisipan, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dengan metode lain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran komunikasi intrapersonal terhadap resiliensi dan motivasi atlet. Secara praktis, atlet disarankan untuk terus mengembangkan dan melatih komunikasi intrapersonal sebagai bagian dari latihan mental yang berkelanjutan, sementara pelatih diharapkan mengintegrasikan **Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan**

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

pembinaan mental dan komunikasi yang suportif dalam proses latihan. Dukungan orang tua dan lingkungan sosial juga perlu dipertahankan melalui komunikasi yang positif dan apresiatif agar atlet memiliki landasan emosional yang kuat dalam menghadapi kecemasan dan tekanan kompetisi.

REFERENSI

- Fahrurrozi, F., Salabi, M., & Makadada, A. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Ipsi Lombok Tengah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 165-173.
- GoodStats. (2023). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Persentase masalah kesehatan mental remaja Indonesia*. GoodStats Indonesia.
- Hariyanto, D. (2021). *Buku ajar pengantar ilmu komunikasi*. Umsida Press, 1-119.
- Putri, N. I. A., Ratri, P. M., Aliefa, A., Wulandari, A., Souroya, R., & Pratama, A. (2025, July). Kecemasan Performa dan Dinamika Pemaknaan Mental Imagery: Studi Fenomenologis pada Atlet Taekwondo Muda. In *Prosiding Seminar Psikologi (PROSEPSI)* (Vol. 2, No. 2, pp. 1-7).
- Mahardianto, G., Duryatmo, S., & Cahyaningrum, Q. N. (2024). KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DAN ATLET PENCAN SILAT KABUPATEN BOGOR DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI PADA PORDA JAWA BARAT. *Media Bahasa, Sastra, dan Budaya Wahana*, 30(2), 136-140.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Muslim, A. A., Syarifoeeddin, E. W., & Susilawati, I. (2022). Study Profil Mood Atlet Pencak Silat Pada Kejuaraan Mataram Cup Tahun 2022. *Journal of Mandalika Literature*, 3(3), 167-174.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sholihah, I., & Pudjijuniarto, P. (2021). Komunikasi interpersonal pelatih terhadap motivasi berprestasi atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95-104.
- Trisaputra, M. A., Lestari, H., & Fajar, M. (2022). Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola SMA Negeri 1 Sekayu. *JOLMA*, 2(2), 86-102.

Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan

(Putri Aulia¹, Siti Zulzilah², Bella Amalia³, Widiastiana Vista Wijaya⁴)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>